

sale & pepe

MAGGIO 2012 - € 3,50

MONDADORI

Crostatine con farcia
mediterranea pag. 32



TORTE SALATE scrigni di gusto che amano la scena **ERBE AROMATICHE** profumi che danno un tocco in più **PASTA E PESCE** connubio irresistibile **DOLCI LEGGERI** la golosità si scopre ipocalorica





Direttamente dai pascoli di Scozia, Carne Bovina Scozzese IGP, sapore da gustare.

Carne Bovina Scozzese IGP e carne d'agnello Scozzese IGP; caratteristiche di gusto e tenerezza senza alti e bassi durante tutto l'anno, garantite dalla tipicità dei pascoli e dagli schemi di allevamento seguiti.



Tagliata di manzo
Scozzese con i pomodorini

Per informazioni potete chiamare l'Ufficio Italiano Carne Scozzese
Tel 051 6569014 o mandare una mail a info@gsgitaly.it



16

DALLA NOSTRA CUCINA

La belle histoire di una focaccia

Un dolce dalle origini leggendarie e tante idee per una tavola fresca 11

Servizi

TEMA DEL MESE

Le erbe aromatiche

Combinare nel modo giusto, sono vere e proprie perle che impreziosiscono ogni ricetta..... 16

BONTÀ DI STAGIONE

Tempo di quiche

Versatili e scenografiche torte salate perfette dal picnic al pranzo raffinato 28

SEMPLICI PIACERI

La pasta con il pesce

Un irresistibile abbinamento di casa nostra interpretato in gustose e originali varianti..... 60

PASSIONI

Polpette&polpettoni

Di manzo, pollo o vitello: sei modi per mettere in tavola un classico della tradizione popolare 72

IL TOCCO IN PIÙ

Pangrattato

Un'invenzione della cucina povera che rende ghiotti primi, secondi e, a sorpresa, anche il dolce 86

LA DOLCE VITA

La leggerezza in un dessert

Poche calorie e tanto gusto in una golosa galleria di torte alla frutta, mousse e budini 92

Tortine al rabarbaro

Un'originale combinazione di sapori inaugura la serie pensata per noi da Chiara Patracchini.....100

Evasioni

L'INVITO

Pranzo all'aperto

Una tavola apparecchiata con semplicità e piatti genuini preparati con le verdure dell'orto 42

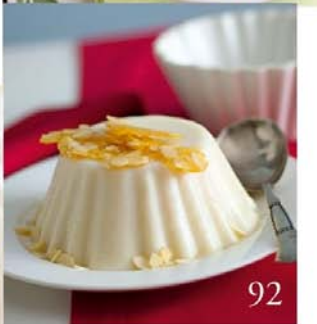
60



72



92



Indice delle ricette
e indirizzi a pagina 8



104



68

SCELTI DA SALE&PEPE

Spyros, il divo dei fornelli

Due piatti inediti del primo
Masterchef d'Italia 83

Rubriche

FOODBLOGGER

Tutto il buono del web
Andar per erbe 27

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina
In alto i... dolci! 39

DETTAGLI DI STILE

Decorazioni per rendere più bella la casa
Gli asparagi e le rose 67

MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze
Pane di Altamura 79

BUONE LETTURE

Scelte con passione per essere divorate
Idee per l'invito di stagione 91

ASSAGGI

Sapori e profumi dal mondo
Pollo alla creola 113

A PROPOSITO DI VINO

I consigli del sommelier
Asparagi protagonisti 121

LUOGHI ECCELLENTI

Macerata tra terra e mare
Un luogo incantato in cui bellezza
e legame con il territorio si fanno
cultura e passione per la cucina 56

TAPPE DEL GUSTO

A caccia di asparagi
Tra feste e rassegne gastronomiche,
ricette e consigli sull'ortaggio
simbolo della primavera 116

Scuola

LA RICETTA GOURMET

Coniglio ripieno alla marchigiana
Un piatto regionale che coniuga
tradizione ed eccellenza 56

LE TECNICHE

Le forme dei ravioli
Dal quadrato al fagottino, come
prepararli a regola d'arte 68

Hanno collaborato
con noi a Maggio



PIETRO LEEMAN

Raffinatezza, creatività e leggerezza sono
i criteri che guidano questo chef svizzero
che, nel 1989, ha scelto Milano come luogo
ideale per la sua attività. E qui che propone
la sua "alta cucina naturale". Pag. 16

SPYROS THEODORIDIS

Nato ad Atene, ha coltivato la passione
per il cibo e la cucina sin da piccolo
facendone poi un vero e proprio mestiere.
Ha vinto la prima edizione del talent show
"Masterchef Italia". Pag. 83



CHIARA PATRACCHINI

Segnalata come miglior pasticciere 2012 da
Identità Golose, la nostra nuova consulente
mette nelle sue creazioni il gusto per i
contrasti. "Combinando" dice "consistenza,
croccantezza, cremosità e acidità". Pag. 36



FEBAL PRIMAVERA,
DISEGNATA DA MATTEO THUN E ANTONIO RODRIGUEZ.
DA OGGI L'UNICITÀ HA 5 MODI DI ESSERE.



Elegant



Young



Qui vi presentiamo Colors.



Gold



Dark

Primavera è una nuova idea di cucina. Un progetto unico che si sviluppa in cinque stili diversi, per esaudire fin nei minimi dettagli i desideri più personali. In questo annuncio è in stile Colors. Perfetta per differenziare con creatività il proprio modo di abitare e per chi ama accostare in modo equilibrato fantasia e colore, Colors è una scelta decisa per personalità appassionate.

febal
COME NESSUNA.

SEGUICI SU:





Tagliati. su misura

Tagliare il formaggio è un'arte, che si impara con gli strumenti professionali, come i nuovi coltelli da formaggio Alessi, nati da una collaborazione tra noti designer ed esperti artigiani

Il progetto è nato per il marchio Officina

Alessi dalla collaborazione tra la coltelleria di Andrea Berti di Scarperia,

Firenze, e gli architetti Anna e Gian Franco Gasparini. Da una parte,

l'abilità artigianale: una sola persona segue il ciclo completo del coltello che gli è affidato, dalla forgiatura della

lama ai particolari della manicatura, al punto che troviamo sulla lama le sue iniziali. Dall'altra, la continua attività

di ricerca nel gastronomico da parte di Alessi, tipico esempio di fabbrica

del design italiano. A fare da raccordo tecnico e culturale, i progettisti Anna e

Gian Franco che con "La Via Lattea" hanno sviluppato un'esplorazione senza

precedenti del mondo dei formaggi e delle modalità di taglio.

La Via Lattea, un altro pianeta.

Chi ama i formaggi lo sa. Anche il taglio contribuisce a gustare appieno ogni sfumatura. Innanzi tutto perché ogni porzione dovrebbe racchiudere tutti i passaggi di sapore, dalla periferia della forma fino al centro.

E poi perché sono necessarie lame appropriate secondo la durezza della crosta e della pasta. Per questo è nata La Via Lattea di Officina Alessi, una collezione firmata Anna e Gian Franco Gasparini e composta da quattro coltelli specializzati: uno per formaggi a pasta dura, uno per pasta semidura, uno per pasta molle e uno per pasta tenera. Più due posate per servire in tavola.

Una custodia in cotone a doppio spessore conserva con sicurezza e nelle migliori condizioni le preziose lame artigianali. La confezione è completata dalla Guida al Taglio e alla degustazione dei 35 formaggi DOP italiani e dei formaggi eccellenti d'Europa.

Milky Way Minor, la scelta su misura.

Per i gourmet che desiderano strumenti professionali leggeri e in dimensioni ridotte,

la collezione giusta è Milky Way Minor, con manico in resina termoplastica.

Si completa con la custodia in legno lamellare di bambù, che si apre a libro facilitando la scelta anche in tavola.





Il coltello per paste dure in acciaio 1.4119 ha un robusto manico in legno di bosso. La forchetta da servizio è in acciaio inossidabile 13/10 lucido.



Perfetto per paste semidure, il coltello in acciaio 1.4119 ha le dimensioni ragguardevoli di cm 30,3, con manico in legno di bosso.



Ergonomica la pala per paste molli in acciaio inossidabile 13/10. Ideale per servire dopo aver tagliato con il coltello specifico.



Le paste tenere si tagliano al meglio con il coltello in acciaio 1.4119 con manico in legno di bosso, che si utilizza anche per servire.

**Collezione
La Via Lattea**



Sconto 20%. Taglialo subito.

Consegna il coupon dai Rivenditori Alessi entro il 30 giugno 2012. Trovi gli indirizzi su www.alessi.it. Avrai diritto allo sconto del 20% sui coltelli della collezione La Via Lattea e Milky Way Minor.

COGNOME

NOME

INDIRIZZO

CAP

CITTÀ

E-MAIL

ALESSI

INDICE

LE RICETTE DI MAGGIO 2012

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

Cestini di uova con asparagi verdi.....	118
Cialleda fredda.....	80
Crostatine con farcia mediterranea.....	36
Focaccia ai fiori di zucca.....	52
Quiche ai cipollotti.....	36
Quiche con tonno e peperoni al sapore di acciuga.....	34
Quiche di gamberi, rucola e pomodorini.....	36
Torta in verde.....	34

PRIMI

Cellentani con triglie e pesto di acciughe alla menta.....	63
Crema di piselli con polpettine di ricotta.....	85
Gratin di pane e finocchio selvatico.....	21
Lasagnette al ragù di dentice e sarago con peperoni.....	64
Linguine con bocconcini di spada, capperi e limone.....	65
Mezze maniche con totanetti, prosciutto e rucola.....	61
Pasta al pesto di fave, pecorino e basilico.....	50
Ravioli a caramella, a fiore, a fagottino.....	70
Ravioli quadrati grandi.....	69
Ravioli quadrati piccoli.....	69
Risotto con crema di asparagi e speck.....	118
Spaghetti ai cipollotti con pane ai semi tostato.....	88
Spaghettoni con sugo selvatico.....	20
Strascinati con fave e scampi al curry.....	60

SECONDI

Bocconcini al vapore con salsa allo yogurt.....	72
Coniglio al burro salato e menta.....	52
Coniglio all'infusione di salvia.....	25
Coniglio ripieno alla marchigiana.....	57
Crocchette con patate, bietole e cuore di mozzarella.....	77
Filetto di pesce alla fonduta di erbe.....	19
Frittata primaverale con menta e aneto.....	18

Frittata rognosa.....	106
Marbré di pollo in crosta aromatica.....	74
Pollo alla creola.....	114
Pollo alla macerata.....	109
Polpette di pollo al pesto con sugo di pomodoro.....	75
Polpettone arrosto con la salsiccia.....	76
Rollé di branzino e gamberi al lardo.....	84
Spiedini di vitello al profumo di origano.....	88
Tagliata di petto di pollo.....	13
Torta di frittate ortolane.....	50
Variegato di manzo e vitello in forma agli asparagi.....	73

CONTORNI

Fagioli da sgrano.....	105
Insalata di asparagi bianchi e trota affumicata.....	118
Insalata di mercato e speck croccante.....	50
Verdure grigliate con salsa alle erbe miste.....	22

SALSE E RIPIENI

Condimento con colatura.....	50
Ricotta montata dolce e salata.....	14
Ripieno per ravioli di carne.....	70
Ripieno per ravioli di pesce.....	70
Ripieno per ravioli di ricotta e spinaci.....	70
Salsa gialla.....	50
Salse alle erbe.....	13
Vinaigrette aromatica.....	50

DESSERT

Bicchierini di frutta allo yogurt.....	52
Cestino croccante con macedonia di frutta.....	92
Crema in forma alle mandorle.....	95
Focaccia fiamminga.....	12
Gelato al pangrattato caramellato.....	88
Mousse agli agrumi.....	94
Spumone caramellato alle ciliegie.....	99
Strudel di fragole.....	52
Tarte con crema di ricotta e fragole.....	96
Torta a piani.....	14
Tortine al rabarbaro.....	101

INDIRIZZI

- 100fa, www.100fa.it
- Abito Qui, 02 62690681
- Alessi, www.alessi.it
- Al'Ortolano, 02 33101132
- Anthropologie, www.anthropologie.com
- Armani Casa, www.armanicasa.com
- Arnaboldi, www.neutradesign.it
- Asa Selection, 0473 440230
- B&B Viacanonici Milano (VE)
348 7225577, www.viacanonici.com
- B Morone, www.bmorone.it
- Bardelli Ceramiche, www.bardelli.it
- Bitossi Home, www.bitossihome.it
- Bormioli Rocco, www.bormiolirocco.com
- Coln, www.coln.it
- Curiosità di Anna Proserpi,
www.curiositamilano.it
- Dialma Brown, www.dialmabrown.it
- Ego Vetri delle Venezie, 045 6137137
- Emile Henry, www.emilehenry.com
- Fasano Ceramiche, www.fasanocnf.it
- Fiorini un giardino,
www.fiorinirangiarino.com
- Galleria Lisa delle Piane,
www.gallerialisadellepiane.it
- High Tech, www.cargomilano.it
- Hoff, distr. da Ilaria Gori www.iliariagori.com
- Ikea, www.ikea.it
- Ilaria Gori, www.iliariagori.com
- Ittala, distr. da Jannelli & Volpi
- Jannelli & Volpi, www.jannellivolpi.it
- La fabbrica del lino,
www.lafabbricadelmino.com
- Leonardo, distr. da Merito www.merito.it
- L'Oca Nera, www.locanera.it
- Marina C, www.marinae.it
- Meroni Fiori, www.meronifiori.it
- MV Ceramics,
www.mv-ceramicsdesign.it
- Nella Longari, 02 782066
- Pampaloni, distr. da Curiosità di Anna
Proserpi www.curiositamilano.it
- Pillivuyt, distr. da Schoenhuber
www.schoenhuber.com
- Richard Ginori,
www.richardginori1735.com
- Rina Menardi, www.rinamenardi.it
- Ristorante La Credenza San Maurizio
Canaveise 011 9278014
- Rossana, distr. da www.iliariagori.com
- Sagaform, distr. da Schoenhuber
www.schoenhuber.com
- Seletti, www.seletti.it
- Silva, www.silvatestuti.it
- Società Creazioni Jab, www.jab.de
- Society, www.societyilmondo.com
- Tessilarte, www.tessilarte.it
- Tvs, www.tvs-spa.it
- Villeroy & Boch, www.villeroy-boch.com
- Zanotta, www.zanotta.it
- Zara Home, www.zarahome.com



Sopra: alcune immagini della Scuola di Cucina di Sale&Pepe durante la passata edizione di Taste of Milano (settembre 2011). A lato, gli stand dei ristoranti presenti.



CONGUSTO
SCUOLA DI CUCINA DAL 2003

taste®
OF MILANO

OFFERTA SPECIALE PER I LETTORI DI SALE&PEPE

Acquista entro l'11 maggio e avrai una riduzione su 2 biglietti d'ingresso. Vai su www.tasteofmilano.it e nella sezione "Acquista" inserisci il codice promozionale SALE1. Offerta valida fino all'11 maggio 2012 per gli acquisti di biglietti online. I biglietti disponibili sono limitati. Condizioni dell'offerta sul sito www.tasteofmilano.it.

LA NOSTRA SCUOLA

I CORSI DI SALE&PEPE IN GIRO PER L'ITALIA



Appuntamento a Taste

VI ASPETTIAMO AL GRANDE FESTIVAL
GASTRONOMICO MILANESE
CON IMPERDIBILI LEZIONI DI CUCINA



Non poteva mancare la scuola di cucina di Sale&Pepe al festival della ristorazione d'eccellenza "Taste of Milano", che per la sua terza edizione si svolgerà a primavera, nel verde dell'Ippodromo di San Siro (17- 20 maggio). Organizzati in collaborazione con la scuola di cucina Congusto e completamente gratuiti, i corsi insegneranno trucchi e segreti per preparare menu last minute e per i bambini, piatti per sorprendere, finger choco cake, mousse e tanto altro. Come nelle passate edizioni, il festival ospiterà i migliori ristoranti

della città, che proporranno i loro piatti cult in versione assaggio e a prezzi accessibili; mentre nel Teatro si esibiranno in show cooking maestri provenienti da tutta Italia. Tra le novità di quest'anno, un illustre ospite straniero, il cuoco indiano del blasonato ristorante londinese Benares, che presenterà piatti etnici di alto livello. E uno spazio dedicato ai più piccoli, con intrattenimenti e menu kids creati appositamente dagli chef. Completeranno la kermesse le boutique del gusto dei migliori produttori e degustazioni di vini.



Con te ogni volta è come
la prima volta
Emie il Riccio

FIBRAPLUS, EFFICACIA IRRESISTIBILE

Esclusivo trattamento Grasso Stop!



La belle historie di una focaccia

LE ORIGINI LEGGENDARIE DI UN ANTICO DOLCE BELGA NATO DA UN FORTUNATO ERRORE. E POI TANTE IDEE SFIZIOSE PER UNA TAVOLA FACILE E FRESCA

ritratto Michele Tabozzi, foto delle ricette
Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello



Laura Maragliano

Questo mese vi voglio raccontare una storia, quella di una ricetta: la focaccia fiamminga o pane greco. A dispetto del nome, non ha nulla a che vedere con la Grecia e neppure con il pane; è una delle specialità dolciarie più antiche di Bruxelles. Nata, così vuole la leggenda, da un semplice errore. Nella capitale belga c'è ancora oggi una strada che si chiama Rue fossé aux loups (in fiammingo, Wolvengracht), ossia fossato dei lupi. In questa zona nel XVI secolo c'era un convento di frati. In un freddo inverno bussò alla porta un confratello francese che, forse per sdebitarsi dell'ospitalità, volle preparare un pane tipo baguette (in Belgio è conosciuto come pan francoise). Il caso volle che durante la lievitazione cadde sull'impasto dello zucchero grezzo. L'errore fu così apprezzato che da allora la preparazione fu chiamata bruit van de greche (in fiammingo, brood van de gracht), cioè pane del fossato. Molti anni più tardi, durante l'occupazione napoleonica, furono i soldati francesi a tradurre foneticamente "gracht" con "grecque". In Italia la focaccia fiamminga è approdata grazie alle famose sorelle Margherita e Valeria Simili. Nel negozio di famiglia di via San Felice a Bologna hanno imparato e trasmesso l'antica di fare il pane, le tagliatelle, i tortellini, le lasagne e molte "robe dolci" come dicono loro. Dopo aver aperto una delle scuole di cucina più famose in Italia, oggi le sorelle tengono corsi in tutto il mondo e scrivono libri. Dove naturalmente non manca la ricetta della focaccia fiamminga. Imparata dalla cognata belga. Per caso.

> segue a pag. 12





FOCACCIA FIAMMINGA

PER 4 PERSONE

350 g di farina 00 - 25 g di lievito di birra - 100 g di zucchero semolato - 150 g di zucchero di canna - 100 g di burro - 150 g di strutto - olio extravergine d'oliva - sale



● **1** In una ciotolina mettete il lievito sbriciolato e metà dello zucchero semolato e scioglieteli con poca acqua tiepida. Rovesciate la farina in una grande ciotola, fate un incavo al centro, quindi aggiungete lo zucchero semolato rimasto, un pizzico di sale, metà del burro morbido tagliato a pezzetti, lo strutto, il lievito sciolto e un di di acqua tiepida.

● **2** Lavorate gli ingredienti nella ciotola. Quando saranno amalgamati, trasferite il composto sulla spianatoia e impastatelo energicamente per 10-15 minuti, fino a ottenere una pasta omogenea. Formate una palla, mettetela di nuovo nella ciotola, incidetela a croce, copritela con un telo e lasciatela lievitare per 1 ora.

● **3** Rovesciate la pasta lievitata sulla spianatoia, stendetela con le mani in un rettangolo sottile e disponetelo su una teglia foderata con carta da forno appena unta di olio. Pizzicate con la punta delle dita tutta la superficie formando tante piccole fossette. Coprite nuovamente con il telo e lasciate lievitare ancora per 1 ora.

● **4** Spolverizzate la pasta con lo zucchero di canna e il burro rimasto a fiocchetti e cuocete la focaccia in forno caldo a 220° per 20-25 minuti.



● **1** L'impasto prevede 100 g di burro, da aggiungere a tocchetti per favorire una distribuzione omogenea. Spezzettatelo quando è ancora freddo e poi lasciatelo ammorbidire prima di unirlo alla farina.

● **2** Una volta pronta, la pasta va incisa a croce: questa operazione aiuta una corretta lievitazione ed evita che si formino crepe.

● **3** La superficie della focaccia viene cosparsa di zucchero di canna e di burro a fiocchetti in modo che in cottura si formi la gustosa crosticina che caratterizza questo dolce.

Petto di pollo sfizioso

Una marinatura ad hoc, un letto di verdure grigliate e qualche piccolo trucco per conferire morbidezza alle carni sono gli ingredienti di un'insolita tagliata di petto di pollo. Facile da preparare e scarsa in calorie, è perfetta per un pranzo appetitoso e leggero. Adagiate un petto di pollo pulito su un piatto e irroratelo con 5 cucchiaini d'olio emulsionati con il succo di 1 limone, sale e pepe. Coprite con pellicola e lasciate marinare per mezz'ora. Spolverizzate di sale una padella antiaderente, scaldatela e cuocetevi il pollo sgocciolato 10-12 minuti a fuoco medio basso (oppure 20 minuti in forno caldo a 180°). Avvolgete il petto in un foglio d'alluminio e lasciatelo per 10 minuti. Intanto cuocete sulla piastra qualche fetta di peperone, patate e zucchine. Disponete le verdure su un piatto da portata, adagiatevi sopra il pollo tagliato a fettine e irrorate con una vinaigrette preparata con 5 cucchiaini di olio, 1 di aceto balsamico, 1 di senape, sale e pepe. Completate con parmigiano a scaglie e poco pepe.



Golose salsine alle erbe

Lasciati i sughi robusti dell'inverno, è il momento di condimenti stuzzicanti a base di erbe aromatiche, da aggiungere in padella (come nelle appetitose ricette di pag. 16) oppure a crudo, direttamente nel piatto. Per verdure e pesce, è indicato un trito di aglio, prezzemolo, sale e pepe con poco succo di limone e olio. Per carni, patate e zuppe, preparate un battuto di scalogno, rosmarino, timo, salvia, sale e pepe e mescolate con qualche goccia di salsa Worcester e olio. Per verdure alla griglia e formaggi, sminuzzate capperi, olive, pomodori secchi, erba cipollina, maggiorana, menta, basilico, aglio e peperoncino ed emulsionate con poco aceto e olio. Dosate gli ingredienti a piacere, dando spazio a quelli delicati e misurando i più aggressivi.

Ricotta dolce e salata

Tecnicamente si chiama ricotta montata ed è ottima per accompagnare pinzimoni di frutta o verdura. Per la versione dolce, lavorate 400 g di ricotta, 50 g di zucchero a velo, un bicchierino di rum, un po' di scorza di limone, 2 cucchiaini di uvetta ammorbidita nel Moscato, un po' di scorza di arancia candita e 50 g di cioccolato a scaglette. Unite 100 g di panna montata, fate riposare in frigo e servite con frutta mista a fettine. Per i pinzimoni di verdura, lavorate 350 g di ricotta, 100 g di caprino, poco concentrato di pomodoro qualche goccia di tabasco, sale, pepe e un trito di scalogno e olive. Unite 1 albume montato a neve, fate riposare in frigo e servite con ortaggi a piacere.



Fiabesca torta a piani

Sembra una di quelle torte "impossibili" che si vedono solo nei libri per bambini e invece la si prepara in un attimo, perché è fatta con ingredienti già pronti, praticamente solo da assemblare. E il risultato, oltre che teatrale, è anche golosissimo. Procuratevi 4 dischi di pan di Spagna e ritagliatene 2 in modo da ridurne il diametro. Spennellate 1 disco grande e 1 piccolo con un po' di Grand Marnier, farciteli con crema pronta alla vaniglia o al cioccolato e richiudete con i dischi rimasti sovrapponendoli a strati. Per la copertura, montate 1/2 litro di panna fresca con 2 bustine di stabilizzante (tipo Pannafix) e 3-4 cucchiaini di zucchero a velo. Con una spatola spalmate il composto sulla torta e decorate con macarons colorati (antichi biscotti francesi a base di meringa; in Italia si trovano facilmente in panetterie e pasticcerie).





Ci mettiamo la firma



Le erbe aromatiche



ALCUNE SONO UNIVERSALI COME
BASILICO, ALLORO O ROSMARINO,
ALTRE LOCALI COME MIRTO
O NEPITELLA. TUTTE
IMPREZIOSISCONO I PIATTI PIÙ
DIVERSI. BASTA DOSARLE
E COMBINARLE NEL MODO
GIUSTO. COME IN QUESTE
SORPRENDENTI RICETTE

a cura di Alessandro Gnocchi e Francesca Romana
Mezzadri, testo di Mariarosalia Schiaffino,
ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaterri,
styling Alessandro Pasinelli Studio

In primo piano, da sinistra: ampolla graduata Seletti, bottiglia Alessi, bottiglia in vendita da Luisa delle Piane, olera Alessi, ciotola Leonardo. Dietro, da sinistra: piccola caraffa con beccuccio in vendita da High Tech, brocca Ittala, cucchiaino con vassoio in vetro Coincasa, caraffa graduata Leonardo. Indirizzi a pagina 8



Le erbe aromatiche stanno alla cultura occidentale come le spezie a quella d'oriente. Sono un tesoro, un forziere messo a disposizione dalla natura per la nostra salute, il benessere e il piacere del palato. In cucina, basta saperle impiegare nelle dosi e negli accostamenti opportuni perché diventino elementi preziosi, tanto nei piatti della tradizione quanto in preparazioni originali ispirate al gusto del nuovo.

Dal punto di vista botanico, si dividono in tre grandi famiglie: agliacee, laminacee e oppiacee. Alla prima appartengono aglio, cipolla, cipollotta, cipollina, scalogno; al-

le seconda, melissa, menta, origano, santoreggia, salvia, timo; alla terza angelica, cumino, cerfoglio, finocchietto e prezzemolo. Questo periodo dell'anno è particolarmente adatto per impiegarle sfruttando ed esaltando al meglio i loro aromi poiché è facilissimo trovarle fresche. Nell'orto dietro casa, ma anche sul balcone o sul terrazzo, diventano una fonte di ispirazione per la cucina. Ecco le foglioline appena spuntate, ecco un rametto baldanzoso che si erge sopra gli altri, ecco gli steli, i gemogli, i capolini odorosi che al sole sembrano concentrare le loro essenze e porgerle con più generosità.

> segue a pag. 18



FRITTATA PRIMAVERILE CON MENTA E ANETO

PER 4 PERSONE

8 uova - 4 cipollotti rossi
di Tropea - 50 g di provolone
piccante grattugiato -
4 rametti di menta - 2 rametti
di aneto - 1 cucchiaino di aceto
di vino bianco - 4 cucchiaini di
crème fraîche - olio extravergine
d'oliva - sale

- **1** Tagliate i cipollotti a metà per il lungo, poi riduceteli a tocchetti. Saltateli in padella con 2 cucchiaini d'olio, salateli e bagnateli con l'aceto. Appena sono teneri toglieteli dal fuoco. In una ciotola, mescolate le uova sbattute con il provolone, la menta spezzettata con le mani, l'aneto tritato e i cipollotti. Regolate di sale.
- **2** In una padellina antiaderente, di circa 9 cm di diametro, scaldate un cucchiaino di olio. Versatevi 1/4 del composto di uova, smuovetelo sul fondo con un cucchiaino di legno e, appena possibile, giratelo con un piatto per cuocere la frittata ancora 1 minuto sull'altro lato, lasciando la parte centrale morbida.
- **3** Preparate in questo modo 4 frittate e servitele calde o tiepide e con la crème fraîche. Se vi piace, accompagnatele con una insalatina aromatica di foglie di rucola, menta, aneto e cipollotto.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 15 minuti ● 310 cal/porzione

> segue da pag. 17

Varietà regionali

La cucina mediterranea, e quella italiana in particolare, impiegano le erbe aromatiche da secoli, ma l'utilizzo è diversificato paese per paese, regione per regione.

In Spagna, per esempio, tradizionalmente non si fa uso di basilico. In Francia, si predilige il dragoncello, che in Italia è meno noto. Nel Nord dell'Europa, i più utilizzati sono l'aneto e l'erba cipollina. Una delle ragioni di queste preferenze, almeno in principio, sta nel clima delle diverse zone e, quindi, nella disponibilità delle erbe.

Per quanto riguarda casa nostra, nelle diverse cucine regionali si trovano comunemente le tre "grandi" - salvia, rosmarino e prezzemolo - oltre all'alloro. Altre erbe, invece, hanno una tradizione quasi esclusivamente locale.

> segue a pag. 23



FILETTO DI PESCE ALLA FONDUTA DI ERBE

PER 4 PERSONE

8 trancetti di filetto di rombo - 2 cetrioli - 2 grosse patate già lessate -
1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di erba cipollina - 1 mazzetto
di timo - 1 mazzetto di basilico - 80 g di burro - olio extravergine d'oliva -
sale - pepe nero

- 1 Sbucciate i cetrioli, svuotateli dei semi e tagliateli a dadini. Lavate e asciugate le erbe. Tenete da parte qualche filo di erba cipollina e qualche rametto di timo. Spezzettate le altre foglie, mettetele nel tritatutto con 2 prese di sale e il burro freddo a dadini. Frullate per ottenere una crema verde.
- 2 Spennellate d'olio extravergine d'oliva il rombo. Scaldare una padella antiaderente e cuocetevi i tranci posandoli sulla parte piatta. Dopo 2 minuti, spalmate la parte superiore con un po' di burro alle erbe, trasferiteli su una teglia e passateli nel forno a 180° per 5 minuti.
- 3 Saltate i cetrioli in padella con un filo d'olio e sale per 5 minuti, poi profumateli con l'erba cipollina rimasta tagliuzzata. Intanto, sbucciate le patate ancora molto calde, schiacciatele con una forchetta e conditele con un cucchiaino di burro alle erbe, lasciandole fondere al calore del purè.
- 4 Servite 2 trancetti di rombo a porzione, sopra un letto di purè di patate, con i cetrioli di contorno, una macinata di pepe e una guarnizione di timo fresco.

FACILE ● Preparazione 35 minuti ● Cottura 15 minuti ● 360 cal/porzione

Platto Asa Selection, forchetta Ittala,
tazzina Emile Henry, canovaccio Coincasa,
tessuto Società Creazioni Jab.
Nell'altra pagina: piatto Leonardo, forchetta
Ittala, vassoio Leonardo, tovagliolo Armani
Casa, bicchiere Coin Casa.
Indirizzi a pagina 8





SPAGHETTONI CON SUGO SELVATICO

PER 4 PERSONE

320 g di spaghetti - 3 cipolle bianche novelle -
2 piccoli rametti di rosmarino - 3 foglie di alloro -
2 spicchi d'aglio - 50 g di pecorino pepato - aceto di
vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

1 Sbucciate e affettate le cipolle, mettetele in una padella antiaderente con 6 cucchiai d'olio, le foglie di alloro intere, gli spicchi d'aglio schiacciati e gli aghi tritati di rosmarino. Grattugiate il pecorino.

2 Lasciate cuocere le cipolle a fuoco dolce per 30 minuti, badando che non prendano colore; salatele e spruzzate con qualche goccia di aceto durante la cottura.

3 Lessate gli spaghetti in abbondante acqua salata. Frullate metà del sugo, con qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta, fino a ottenere una crema. Scolate gli spaghetti, condite prima con la crema, poi col resto del condimento non frullato. Unite il pecorino e servite.

FACILE Preparazione 15 minuti • Cottura 40 minuti •
435 cal/porzione

GRATIN DI PANE E FINOCCHIETTO SELVATICO

PER 4 PERSONE

4-6 fogli di pane carasau - 2 manciate di finocchietto selvatico - 4 scalogni - 40 g di pecorino - 40 g di parmigiano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Sbucciate e affettate gli scalogni. Lavate e spezzettate il finocchietto, eliminando i gambi più duri. Portate a bollore 1 litro scarso di acqua salata. Immergetevi il finocchietto e gli scalogni cuocendoli per 5 minuti. Scolateli con una schiumarola e conservate l'acqua di cottura.

● **2** Prendete 4 scodelle individuali resistenti al calore e alternatevi strati di pane carasau con il finocchietto, gli scalogni, pepe macinato al momento, scaglie sottili di pecorino e di parmigiano e un filo d'olio. Terminare con uno strato di formaggi, olio e pepe.

3 Suddividete nelle scodelle l'acqua di cottura di scalogni e finocchietto. Passate i recipienti nel forno a gratinare per 10 minuti e lasciate riposare prima di servire. La zuppa è ottima anche preparata in anticipo e riscaldata.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 15 minuti ● 385 cal/porzione

Cucchiaio in vendita da
Curiosità di Anna Prosperi,
canovaccio Ikea.
Nell'altra pagina: piatto
Pillivuyt, oliviera e salino
Pampaloni, tessuto Società
Creazioni Jab
Indirizzi a pagina 8

Tagliere in vendita da Galleria Luisa delle Piane, piatto Alessi, ciotola in vendita da Jannelli&Volpi, coltello Ikea, tovaglia Armani Casa. Indirizzi a pagina 8



VERDURE GRIGLATE CON SALSA ALLE ERBE MISTE E AGLIO ARROSTITO

PER 4 PERSONE

1 melanzana - 2 zucchine -
2 peperoncini dolci gialli -
2 peperoncini dolci rossi - 2
cipolle rosse - 1 testa di aglio
fresco - 1 mazzetto di erbe miste
(origano, maggiorana, timo
e/o santoreggia) - qualche
rametto di prezzemolo -
1 ciotola di farro lessato -
2 tuorli - aceto di vino bianco -
olio extravergine d'oliva -
olio di mais - sale - pepe nero

● 1 Tagliate a metà la testa d'aglio intera e ungetela leggermente. Lavate e asciugate le verdure, tagliatele a pezzi irregolari ma di dimensioni simili (potete lasciare i peperoncini interi), conditele con olio extravergine d'oliva, sale e pepe mescolandole bene con le mani. Aggiungete 2 cucchiai di erbe miste tritate e distribuite le verdure in una teglia larga, mettendo al centro l'aglio. Cuocete in forno a 200° per 20 minuti, mescolando una volta le verdure. Quando sono pronte, sfornatele e lasciatele raffreddare.

● 2 Ricavate la polpa dalle teste d'aglio, mettetela nel frullatore con 2 prese di sale e 1 cucchiaino di aceto e frullate per amalgamare. Unite i tuorli e frullate nuovamente aggiungendo 1/2 bicchiere d'olio di mais, versato a filo, per montare la salsa come fosse una maionese. Alla fine della preparazione unite 3 cucchiaini di erbe miste tritate e mixate ancora fino a ottenere una salsa punteggiata di verde. Infine regolate di sale, pepate e unite 1 cucchiaino di aceto.

● 3 Servite le verdure fredde con la salsa a parte e il farro lessato, profumato con olio extravergine d'oliva e prezzemolo. Se vi piace, accompagnate con fette di pane casereccio.

MEDIA ● Preparazione 35 minuti ●
Cottura 20 minuti ● 325 cal/porzione



POESIA E NATURA

Pietro Leemann, lo chef svizzero che nel 1989 ha aperto a Milano il famoso ristorante Joia (via P. Castaldi 18, tel. 02 29522124), ha definito quella del suo locale "alta cucina naturale": massima attenzione ai vegetali senza escludere il pesce. Qui le erbe aromatiche sono d'obbligo.

Come vanno usati gli aromi?

In generale, non in contrasto coi cibi, ma in complemento, per sostenere i sapori, per dare più forza, aggiungendo carattere, a un cibo senza stravolgerlo. Per esempio, in un classico risotto agli asparagi sta benissimo il dragoncello, che gli dà una marcia in più.

Quale erba aromatica predilige?

Forse la santoreggia. Il suo sapore, che somiglia al timo e ha un sentore di liquirizia, è molto interessante e poco sfruttato. Oltre che nella cottura dei fagioli cannellini, sta benissimo, per esempio, con la barba dei frati lessata. La uso anche, a petali, nei "cocktail della salute", cioè tisane che servo in tavola. Per esempio, l'aggiungo al tè freddo al mandarino con anice stellato, succo d'arancia e kiwi affettato sottile.

> segue da pag. 18

Nel bresciano tiene banco l'erba San Pietro, aroma d'obbligo nella farcitura dei casoncelli. In Alto Adige regna l'erba cipollina, che cresce fino a un'altezza di 2.000 metri. In Sardegna il mirto, quasi sconosciuto fuori dell'isola, è indispensabile nella cottura del porceddu e diventa l'ingrediente del liquore sardo per eccellenza. In Toscana, non si preparano i funghi senza la nepitella, che è una varietà di menta. In Liguria, a dare una nota inconfondibile ai ripieni e alle verdure è la maggiorana. Nel Lazio, la mentuccia è associata indelebilmente ai carciofi. L'origano profuma moltissimi piatti meridionali e si sposa col pomodoro, ma in Sicilia senza il finocchietto non c'è pasta con le sarde.

Questa varietà, queste peculiarità, davvero straordinarie rendono unico il patrimonio della cucina italiana. Un vero e proprio tesoro che, con il tempo si è diffuso oltre i confini regionali. Il gusto per l'aroma insolito e raro ha portato anche a utilizzare erbe che una volta, pur crescendo spontanee nei prati, nei boschi, sulle prode e nei fossi di tante parti d'Italia, non arrivavano affatto in tavola.

> segue a pag. 25



per chi cucina in bianco



coltelli antiscivolo PRESTO BIANCO

tescoma

www.tescoma.it 800777546



per preparare



per cucinare



per bere



per affettare



per servire



per informare



per conservare



per organizzare



per i bimbi

CONIGLIO ALL'INFUSIONE DI SALVIA

PER 4 PERSONE

1 coniglio in 12 pezzi - 30 foglie di salvia - 12 fettine di pancetta dolce - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 2 pomodori sardi - 1 dl di panna fresca - 150 g di tagliatelle alle erbe (al supermercato) - 2 cucchiai di erbe miste (salvia, basilico, prezzemolo, santoreggia) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Mettete in infusione 25 foglie di salvia, per 30 minuti, in 2 dl di acqua bollente, poi filtrate. Tritate le 5 foglie di salvia rimaste, mescolate il trito con sale e pepe, poi strofinare i pezzi di coniglio con il miscuglio preparato. Avvolgete ogni pezzo in una fettina di pancetta. Mettete i pezzi in una teglia con 2 cucchiai d'olio e infornate a 180° per 45 minuti, rigirando spesso la carne, bagnandola prima con il vino e poi con metà dell'infuso di salvia.

● **2** Private i pomodori dei semi, tagliateli a dadini e salateli. Sfornate la teglia e tenete in caldo il coniglio in un piatto. Trasferite la teglia sul fuoco, sciogliete il fondo di cottura con l'infuso rimasto, poi unite i pomodori. Versate la panna, fate sobbollire 2-3 minuti, poi rimettete in teglia il coniglio con il sugo rilasciato nel piatto e fatejo insaporire.

● **3** Cuocete al dente le tagliatelle. Conditele con olio, pepe e le erbe miste tritate. Servitele con la carne velata di salsa e guarnita, se vi piace, con foglie di salvia fritte.

FACILE Preparazione 30 minuti
Cottura 60 minuti • 435 cal/porzione

> segue da pag. 23

È il caso del timo, che cresce sia sulle coste sia in montagna e che ha foglioline di pochi millimetri dall'intenso, gradevolissimo profumo: pur non avendo una grandissima tradizione, ormai viene utilizzato con grande frequenza.

Equilibrio e armonia

Mentre sul mercato non è molto facile trovare erbe e piante aromatiche fresche oltre quelle più universali, l'assortimento è ricchissimo nel settore di quelle essiccate e disidratate, che chiuse nelle boccette con tappo salvaroma sono tutto l'anno a portata di mano. Certo, non sono la stessa cosa di quelle appena raccolte. Perciò

la stagione in cui la natura ce le mette a disposizione, fra primavera e estate, va celebrata e sfruttata al meglio. L'importante è trovare la misura giusta nel loro impiego: con le erbe aromatiche servono mano leggera, equilibrio, armonia. Perciò le nostre proposte nascono da uno studio attento dei dosaggi e degli accostamenti. Qualche foglia di salvia in più può dare un amaro rovinoso ai fagioli, una dose eccessiva di menta uccidere il sapore della carne, il rosmarino va usato con prudenza perché in cottura sviluppa una componente erbacea che tende a prevalere su sapori più delicati. Ma provate i mix di queste pagine: saranno una piacevole sorpresa.

Coca-Cola®

Buon appetito
con
Coca-Cola



Gli spaghetti
con il sugo
della mamma

+

la Coca-Cola
a tavola

=

il mio pranzo
preferito



Coca-Cola®

Andar per erbe

VIVACI, COLORATE E SAPORITE. PROPRIO COME I BLOG CHE ABBIAMO SCELTO QUESTO MESE CLICCANDO QUA E LÀ

di Barbara Roncarolo



PURO COME IL CIBO

Il blog di Laskmi è lo specchio della sua filosofia: è sobrio, chiaro, a tratti quasi etero, ma ricco di sostanza. Lei ha 47 anni vive a Helsinki con il marito e tiene corsi di cucina vegetariana. Partendo dal motto che siamo quello che mangiamo, curare l'alimentazione diventa indispensabile. Niente di meglio che usare le erbe aromatiche per rendere appetitosi i cibi, senza mai appesantirli. purevege.com



JENN, DIETOLOGA GOURMAND

Le erbe aromatiche con cui cucina sono coltivate in casa, in quella che ormai definisce una specie di jungla. Jennifer è una nutrizionista canadese: vive a Vancouver con il suo affascinante e famelico fidanzato Adarsh e con il loro setter irlandese. La cucina è il centro del suo mondo: prepara ricette sane e gustose, le fotografa e ne scrive su foodess.com. Le erbe sono il suo prezioso alleato: regalano sapore e allegria.

foodess

home about craft



GLI ESPERIMENTI DEL GATTOGHIOOTTO

La soddisfazione maggiore per Ambra è creare piatti gustosi con pochi ingredienti, magari arricchiti con fiori edibili ed erbe profumate. Ha 35 anni due bimbi ed è una creativa: fa bijoux, oggettini e, soprattutto, sperimenta in cucina. gattoghiotto.blogspot.com



LAGONZI TUTTO FARE

Francesca ha quasi 37 anni, sul web è Lagonzi di spadelliamoinsieme.com. Il suo blog, fresco e aromatico come le erbe che usa in cucina, conquista in pochi click. È il diario dove scambiare ricette, di amiche, nonne e mamme. Lagonzi ha un sorriso contagioso e un solo cruccio: "Noi giovani donne siamo troppo prese tra studio, carriera, fidanzato, amici, gestione della casa, indipendenza, costruzione di una famiglia e voglia di essere sempre carine. Come si fa a fare tutto?"

UN TRIO DA NON PERDERE

● Semidipapavero.net - Il blog di Elga è frutto del suo lavoro e della sua costanza. Pernalosa e precisa, ha tre figli, ama viaggi, fotografia, sapori e, naturalmente, le erbe aromatiche. Nelle sue ricette si assaporano tutte queste passioni.

Semi di Papavero

● Deliciousmeggy.blog spot.it - Online Meggy regala "perline di cucina e vita quotidiana". Inutile dire che mette le erbe aromatiche ovunque, persino nel logo (header) del suo blog.



Profumi in cucina

● Profumincucina.com - Le erbe che Aurelia usa nelle ricette sono rigorosamente coltivate sul suo terrazzo. Lei è moglie, mamma e amica e nel suo blog condivide la sua passione per la cucina: è un amore nato da bambina, grazie alla mamma.



**Quiche con tonno
e peperoni al sapore
di acciuga, pag. 34**

Un guscio di pasta insaporito
dai pomodori secchi accoglie profumi
decisi come quelli dei peperoni gialli
e del peperoncino verde e la sostanza
del tonno sott'olio.



Tempo di quiche

GUSTOSE E SCENOGRAFICHE, QUESTE TORTE SALATE SONO VERI E PROPRI SCRIGNI RIPIENI DI GUSTO. LA LORO VERSATILITÀ LE RENDE PERFETTE PER LE OCCASIONI PIÙ DIVERSE, DAL PICNIC AL RAFFINATO INVITO DI STAGIONE

a cura di Alessandro Gnocchi, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Adriano Brusaferrì, stylist Alessandro Pasinelli Studio



Piatto di Leonardo, bicchiere in vendita da High Tech, coltello in vendita da 100Fa, tovagliolo Armani Casa, tessuto Società Creazioni Jab. A destra: alzata in vendita da Galleria Luisa delle Piane, stampi, brattolo in vetro e attrezzo da cucina in vendita da 100Fa, tovaglia tessuto di Società Creazioni Jab, tavolo Zanotta. Indirizzi a pagina 8





Torta in verde, pag. 34
La nota dominante dell'asparago, che si accompagna a quella più tenue dei legumi, viene esaltata dalla leggerezza dello yogurt greco, che sostituisce la più classica panna.

Piatti a feta e oliera in vendita da Jannelli&Volpi, ciotola Coin Casa, vaso in vendita da 100Fa, tessuto Società Creazioni Jab. Nell'altra pagina: cassetta in legno e bottiglia in vendita da 100Fa, portapane in vendita da Jannelli&Volpi, bicchiere in vendita da Luisa delle Piane, canovaccio Ikea. Indirizzi a pagina 8

**Quiche di gamberi, rucola
e pomodorini**, pag. 36

Questa colorata versione della quiche
porta in tavola i sapori del
Mediterraneo, da quello piacevolmente
acre della rucola a quello delicato
dei gamberetti.



**Crostatine con farcia
mediterranea**, pag. 36

La leggerezza e la delicatezza dei piccoli involucri in pasta fillo fanno da sapiente contrasto per il ripieno di carne di maiale, olive nere e pinoli.



TROVATE TANTE ALTRE
RICETTE DI QUICHE,
CLASSICHE E NON,
SULLA NUOVA
APP DI SALE&PEPE.
SCOPRITE COME
INSTALLARLA
A PAGINA 122





Sgabellu e caraffa
in vendita da 100Fa, piatto
in vendita da Curiosità di
Anna Proserpi, tovaglio
Armani Casa. Nell'altra
pagina: piatto e ciotola
nera Rina Menardi, cottello
per torta Sagaform.
Indirizzi a pagina 8

Quiche ai cipollotti, pag. 36

La classica versione lorenese, preparata
con un ripieno di uova e panna,
fa da base a una sinfonia primaverile
in cui il sentore pungente dei cipollotti
viene bilanciato dal profumo
delle erbe aromatiche.



QUICHE CON TONNO E PEPERONI AL SAPORE DI ACCIUGA

PER 8 PERSONE

Per la pasta: 220 g di farina - 100 g di burro - 1 uovo - 6 pomodori secchi - 8 olive denocciolate - sale - pepe

Per il ripieno: 2 peperoni gialli - 2 patate - 180 g di tonno sott'olio - 2 peperoncini verdi dolci - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 uova - 4 acciughe sott'olio - 2 dl di latte - olio extravergine d'oliva - burro per la teglia - sale - pepe

● 1 Tritate le olive e i pomodori. Riunite nel mixer la farina con il burro, sale, pepe e mixate fino a rendere sabbiosa la farina; unite l'uovo, il trito di pomodori e olive e, quando si forma l'impasto, aggiungete 2 cucchiaini di acqua ghiacciata con il mixer in funzione ancora pochi secondi.

Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigo un'ora.

● 2 Arrostite i peperoni sotto il grill, sbucciateli, eliminate i semi, tagliateli a pezzi, salateli e pepateli. Nel frattempo lessate le patate e spezzatele ancora calde, conditele con olio, sale e pepe; unite il tonno, i peperoni e un trito di prezzemolo e peperoncini dolci.

● 3 Stendete la pasta e rivestite una teglia imburrata di 24 cm di diametro, coprite il fondo con carta da forno e fagioli e cuocete per 15 minuti a 200°. Togliete i fagioli e la carta, riempite il guscio con la farcia, versatevi sopra una crema preparata mescolando le uova con il latte, sale e pepe. Cuocete in forno a 180° per 45 minuti. Sciogliete a fuoco dolce le acciughe con poco olio e spennellate la quiche prima di servire.

FACILE

● Preparazione 30 minuti
● Cottura 1 ora ● 390 cal/porzione

LA TRADIZIONE IN UN GUSCIO

● Una farcitura a base di uova e panna avvolta in un guscio di pasta da pane e cotta in forno: la quiche nasce così nel XVI secolo nella regione francese della Lorena. Nel corso del tempo, la pasta del pane è stata sostituita dalla brisée, mentre la farcitura si è arricchita della pancetta affumicata tagliata a dadini oppure, in alternativa, di prosciutto cotto o verdure.

● Oltre alla brisée, oggi vengono usate anche la pasta fillo e la sfoglia; tali impasti vanno usati molto freddi e manipolati il meno possibile per evitare che perdano consistenza e diventino difficili stenderli nella forma e allo spessore voluti.

● Per una quiche gustosa è necessario che il ripieno riposi dopo la cottura in modo che i sapori si possano amalgamare al meglio; in ogni caso, bisogna evitare che risulti troppo acquoso per evitare che bagni la pasta compromettendone la cottura, specie sul fondo.

● Per una cottura perfetta, la quiche va messa nel forno già portato alla giusta temperatura e sistemata sul ripiano più basso: in tal modo anche la base potrà cuocere bene e risultare croccante al punto opportuno.

● Questo piatto si trova a suo agio tanto in un picnic quanto in un pranzo raffinato. Si può servire in qualsiasi punto del menu: come snack e antipasto, oppure, in porzioni più generose, come secondo o anche come piatto unico.



TORTA IN VERDE

PER 6 PERSONE

1 rotolo di pasta brisée - 1 mazzo di asparagi sottili - 150 g di fave sgusciate - 100 g di piselli sgusciati - 1 piccolo cespo di lattuga - 2 cipolle nuove - 150 g di yogurt greco magro - 1 cucchiaino colmo di farina - 40 g di pecorino grattugiato - 2 uova - pecorino a scaglie - 12 mandorle - olio extravergine d'oliva - burro per la teglia - sale - pepe

● 1 Portate a ebollizione abbondante acqua salata, cuocete gli asparagi per 5 minuti e scolateli ancora croccanti. Nella stessa acqua, cuocete i piselli e le fave per altri 5 minuti. Affettate sottilmente le cipolle, soffriggetele in padella con 3 cucchiaini d'olio e salatete; quando iniziano a imbiandire, unite le verdure lessate lasciandole insaporire per alcuni minuti.

● 2 Aggiungete la lattuga mondata e spezzettata a mano, salatela, pepate e fate evaporare tutta l'umidità della verdura. In una ciotola, stemperate la farina nello yogurt, aggiungete le uova sbattute, sale, pepe, il pecorino grattugiato, e incorporate le verdure.

● 3 Rivestite di pasta brisée una teglia da quiche imburrata con il fondo amovibile, copritela con la carta da cucina e i fagioli e cuocete in forno a 200° per 10 minuti; levate la carta e i fagioli e cuocete ancora 5 minuti. Distribuite il ripieno preparato nel guscio, cospargete di mandorle tagliate a metà e cuocete in forno per 45 minuti a 180°. Sforinate, pepate e servite la quiche tiepida, guarnita con le scaglie di pecorino.

FACILE

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 1 ora e 15 minuti ● 435 cal/porzione

Passioni
SIMPLY

*Dietro le ricette più raffinate
ci sono grandi
Passioni*



Passioni Simply.
La nuova linea di prodotti nata per amore del gusto.



SIMPLY
MARKET
Semplice la vita

SOLO NEI NOSTRI SUPERMERCATI SIMPLY, IPERSIMPLY, PUNTO E SMA.

www.simplymarket.it



QUICHE DI GAMBERI, RUCOLA E POMODORINI

PER 6 PERSONE

1 confezione di pasta sfoglia - 10 baby san marzano - 300 g di code di gamberi - 1/2 spicchio di aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 3 cucchiaini di pangrattato - 1/2 mazzetto di rucola selvatica - 1 dl di yogurt greco - 1 dl di panna - 2 uova - 1 cucchiaino di scorza di limone - 1 cucchiaino di farina - olio extravergine d'oliva - burro per lo stampo - sale - pepe

- 1 Tagliate a metà i pomodorini, svuotateli dei semi, salateli e capovolgeteli per eliminare l'acqua. Sgusciate i gamberi, conservatene una decina interi e tritate gli altri.
- 2 Preparate un trito fine con l'aglio e il prezzemolo, unite i gamberi tritati e quelli interi, salateli e profumate con la scorza di limone e un filo d'olio. Mettete da parte i gamberi interi conditi, suddividete nei pomodorini il pangrattato e la farcia di gamberetti.
- 3 Rivestite di pasta sfoglia uno stampo imburrato di 22-24 cm di diametro, coprite con carta da forno e fagioli. Precuocete il guscio a 220° per 10 minuti; togliete la carta e i fagioli, bucherellate il fondo e proseguite la cottura per 5 minuti. Distribuite sul fondo la rucola, sopra appoggiate i pomodorini interi e i gamberi interi. Stemperate la farina nello yogurt, aggiungete le uova sbattute, la panna, sale e pepe. Versate la crema intorno ai pomodorini e un po' anche all'interno. Cuocete a 200° per 35-40 minuti. Servite le quiche tiepide.

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 55 minuti ● 345 Cal/porzione



CROSTATINE CON FARCIA MEDITERRANEA

PER 4 PERSONE

4 fogli di pasta fillo - 300 g di carne di maiale macinata - 1 cipolla - 8 pomodorini - 1 cucchiaino di olive nere denocciolate - 1 cucchiaino di pinoli - 1 cucchiaino di capperi sott'aceto - 1 uovo - 1 cucchiaino di origano - 4 fette di cipolla rossa - 10 foglie di basilico - 150 g di yogurt greco - peperoncino in polvere - olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Affettate la cipolla e soffriggetela con 2 cucchiaini d'olio; salatela, unite la carne e fatela rosolare. Tagliate i pomodorini a quarti, salateli, aggiungeteli alla carne con le olive, i pinoli, e l'origano. Cuocete 5 minuti. Salate e unite 1 pizzico di peperoncino. Sbattete l'uovo con un cucchiaino di yogurt, incorporatelo alla carne.
- 2 Ritagliate 3 dischi in ogni foglio di pasta fillo. Spennellate d'olio 4 stampini da 8-9 cm di diametro, rivestiteli con 3 dischi di pasta fillo sovrapposti ciascuno. Farcite le quiche, guarnitele con la cipolla rossa, i capperi e cuocete per 30 minuti a 180°.
- 3 Condite lo yogurt rimasto con il basilico tritato, salatelo e servitelo con le crostatine tiepide o calde.

FACILE

- Preparazione: 20 minuti
- Cottura: 40 minuti ● 340 cal/porzione



QUICHE AI CIPOLLOTTI

PER 6 PERSONE

Per la pasta: 200 g di farina - 120 g di burro - 1 uovo - sale - pepe
Per il ripieno: 2 mazzi di cipollotti - 150 g di ricotta - 2 uova - 1 mazzo di menta e basilico - 1 dl di panna - 40 g di parmigiano grattugiato - olio extravergine d'oliva - burro per la teglia - sale - pepe

- 1 In un pentolino, sciogliete il burro, lasciate intiepidire e separate la parte liquida dai residui solidi. Eliminati i residui, proseguite a riscaldare il burro finché scurisce, diventando simile al caramello, toglietelo dal fuoco e lasciatelo raffreddare. Mescolate nel mixer la farina con il burro, sale e pepe; aggiungete l'uovo e, appena si forma l'impasto, versate 2 cucchiaini di acqua ghiacciata e mixate ancora brevemente.
- 2 Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in frigo per 1 ora. Stendete la pasta e rivestite una teglia da quiche imbrattata con il fondo amovibile di 24 cm di diametro; coprite con carta da forno e fagioli. Cuocete in forno a 200° per 10 minuti, togliete i fagioli e la carta, cuocete ancora per 5 minuti. Nel frattempo tagliate a rondelle i cipollotti, saltateli in padella con 2 cucchiaini d'olio finché diventano teneri; salateli, metteteli in una ciotola con le foglie di menta e basilico spezzettate con le mani.
- 3 Aggiungete ai cipollotti la ricotta mescolata con la panna, le uova sbattute, il parmigiano, sale e pepe. Versate la preparazione nel guscio preparato, cuocete a 180° per 45 minuti. Servite le quiche tiepide.

FACILE

- Preparazione: 20 minuti + riposo
- Cottura: 1 ora ● 405 cal/porzione



VIA, VIA, LA VECCHIA CALORIA.

È arrivata la dolcezza che mancava: Misura Stevia®, il dolcificante di origine naturale all'estratto di foglie di Stevia, con zero calorie*. In bustine, compresse, polvere e zollette. Per dolcificare bevande calde e fredde, yogurt, cereali, insalate di frutta e preparare tante ricette. Misura Stevia®: il buono dello zucchero senza l'amaro delle calorie.

**100% DI ORIGINE
NATURALE CON
0 CALORIE***



Distribuito da
INC

www.misurastevia.it

* Valore energetico di Misura Stevia®: bustine, compressa e zolletta 0 calorie, sfuso 2 calorie per cucchiaino da 0,5 g.

MISURA STEVIA®. LA RIVOLUZIONE DOLCE.

Si può avere tanto gusto anche con meno sale? *Naturalmente!*



**Da Knorr, un gusto senza compromessi,
con il livello di sale più basso*.**

C'è un nuovo modo naturale per godersi tutto il gusto della buona cucina: **Naturalmente!** I nuovi condimenti Knorr, ispirati ai sapori naturali, **con il 35% di sale in meno****, **senza glutammato, senza conservanti, senza coloranti e con pochi grassi**: solo ciò che serve per preparare un brodo perfetto e delicato o per arricchire di sapore genuino i tuoi piatti, dai primi, ai secondi e ai contorni. Puoi scegliere tra la bontà del dado Classico e il Vegetale, oppure il Granulare Verdure. Naturalmente! Knorr. Tutto il gusto della natura.

* Rispetto ai dadi e granulari tradizionali.

** Rispetto alla variante Knorr "standard" corrispondente.



Knorr. Per amore della cucina.

In alto i... dolci!

IN CERAMICA, METALLO
O VETRO, LE ALZATINE
RICONQUISTANO IL LORO
RUOLO SCENOGRAFICO
SULLE TAVOLE DI PRIMAVERA

a cura di Enza Dalessandri, testo di Fiammetta Bonazzi,
foto di Marco Azzoni/MDA, styling di Patrizia Cantoni

Fino agli anni Cinquanta sono state uno dei pezzi forti dei servizi da tavola chic: non c'era pranzo o cena elegante in cui la padrona di casa non offrisse ai commensali un'alzatina traboccante di frutta di stagione o di pasticceria mignon. Nel tempo, le alzate hanno perduto il loro ruolo funzionale e scenografico per lasciare spazio a ciotole e vassoi portatutto, ma oggi, complice la passione per il vintage, tornano alla ribalta come irrinunciabile elemento pratico e decorativo, da collezionare e da tenere in bella vista.

> segue a pag. 40



1



2



3

● 1 Ha un piacevolissimo gusto retrò questa alzata in ceramica bianca con un largo bordo ondulato e un sottile profilo argento (Abito Qui, 40 €). ● 2 Il bordo traforato, che richiama il delicato pizzo sangallo, assicura un'eleganza romantica alla porcellana candida (L'Oca Nera, 40 €).

● 3 Perfetta per i dolci con la crema, ha un piccolo bordo rialzato, che trattiene eventuali "sbavature" e scende come una tovaglia smerlata (Rossana, 65 €).

● 4 Echi d'Oriente in questa alzata in terracotta refrattaria verde chiaro smaltata a mano, che può andare anche in forno (MV%, 45 €).



4

Mille forme e materiali

Parenti delle monumentali alzate rinascimentali, che nei dipinti d'epoca traboccano di primizie e selvaggina, quelle moderne in porcellana liscia o lavorata, in vetro oppure acciaio, valorizzano ogni preparazione proprio per la loro capacità di "rialzare" i cibi dalla base del tavolo. Le più basse e larghe, per esempio, sono perfette per servire canapè, quiche e crostate, mentre quelle più piccole, a coppa, vanno bene per contenere polpettine, crocchette e maledine. Quelle a più piani sono l'ideale per la frutta secca o fresca: le qualità tonde o massicce come mele, pere, pesche, susine e albicocche andranno nella parte bassa, le varietà piccole o "ricadenti" (uva, ciliegie, fragole) ai livelli superiori. L'alzarina con il bordino alto è indicata per i dolci con guarnizioni e creme in modo da "contenere" eventuali colature. E se si mangia all'aperto, è bene che l'alzata abbia una sua "campana" di copertura per evitare il contatto del cibo con polveri e insetti. In ogni caso il galateo suggerisce di portarla in tavola alla fine del pasto insieme ai calici, alle posate e ai piattini da dessert, dopo aver eliminato le altre stoviglie. Per un finale fastoso e festoso.

● **1** Il metallo lucido, che assicura solidità al piede dalla linea classica e slanciata, crea un elegante contrasto con la trasparenza della cupola di vetro (Hoff, 53 €). ● **2** Evoca l'armonia della natura il delicato equilibrio tra la superficie trasparente dei due piatti e quella satinata dell'asta, che richiama la forma di un ramo (collezione Trees, Ego Vetri delle Venezie, 31,10 €). ● **3** È la reinterpretazione di uno storico modello degli anni Sessanta la "scultura" in acciaio Anna Gong, firmata dal designer Alessandro Mendini. Si chiude ruotando e fermando i tre piatti con la maniglia in alto che funge da blocco (Alessi, 150 €).



L'ispirazione è ovunque.

L'ispirazione è ovunque: nella natura, nelle persone e nel tempo. Segue le evoluzioni del design, della tecnologia e dei valori della tradizione italiana: da questa nascono le idee e si sviluppano i nostri prodotti. Un'ispirazione lunga quarant'anni, una storia fatta di passione e di instancabile ricerca sostenuta da entusiasmo e voglia di rinnovarsi ma sempre nel rispetto del passato. TVS oggi più che mai si evolve per proiettarsi nel futuro e portare nelle cucine di tutto il mondo la sapienza, la creatività e la qualità dell'autentico Made in Italy.



www.tvs-spa.it | TVS Spa_Via Galileo Galilei, 2 - Fermoignano (PU) Italy





Bed&Breakfast Viacanonici,
Mirano (VE), tel. 348 7225577,
www.viacanonici.com,
viacanonici@email.it

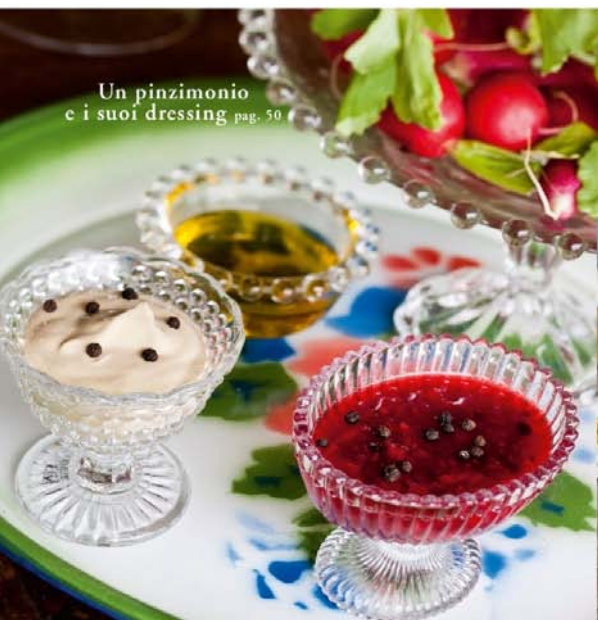
Pranzo all'aperto

UNA TAVOLA APPARECCHIATA SENZA
CERIMONIE ALL'OMBRA DI UN FRESCO
PERGOLATO. PER GODERE DELLA
PRIMAVERA TRIONFANTE E GUSTARE
IN PIENO RELAX TANTI PIATTI SEMPLICI,
BUONI, GENEROSI, PREPARATI
CON LE VERDURE DELL'ORTO

di Cristiana Casse ed Enza D'Alessandri, ha collaborato Francesca Mezzadri;
ricette di Martina Liverani, foto di Stefano Scatà, styling di Mariakasa
Gardiman, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia per l'ospitalità
il B&B Viacanonici (Mirano, VE) di Emanuela Paolozzi e Federico Carrer



Un pinzimonio
e i suoi dressing pag. 50



Domenica in campagna. Parola d'ordine: relax. Senza obblighi né orari da rispettare. Per prendersi una pausa dai ritmi frenetici della città e godere del verde fresco e trionfante, del tempo che scorre ancora lento, delle "cose buone" raccolte nell'orto o acquistate dai contadini vicini. L'ispirazione per il pranzo di una giornata così deliziosamente pigra è dettato solo dai capricci della stagione: insalatine di campo, verdure, carne del vicino agriturismo e tante erbe aromatiche. Per un menu che modula i sapori e i colori della natura in piatti semplici e sorprendenti. Come il fragrante pinzimonio che invita i commensali a prendere posto intorno al vecchio tavolo sotto il porticato. Cetrioli, ravanelli, peperoni, cipollotti... Un trionfo di sfumature e profumi, esaltato dalle stuzzicanti salsine di accompagnamento. È quasi un gioco intingere con le mani le listarelle croccanti di verdura nella vinaigrette ai frutti di bosco, nella pungente salsina di yogurt e senape, nell'extravergine emulsionato con una golosa colatura di alici. E mentre le verdure crocciano sotto i denti, il fruscio del vento agita le foglie e fa tintinnare i bicchieri di cristallo. Un concerto spontaneo su una

> segue a pag. 45



Pasta al pesto di fave,
pecorino e basilico pag. 50



Insalata di mercato
e speck croccante pag. 50



> segue da pag. 43

tavola dove vetri colorati, ceramiche di famiglia e piatti modernissimi convivono in una sofisticata armonia.

Tutti i colori del sapore

Come un sottile file rouge, il regime di crudité collega l'antipasto con i deliziosi fusilli al pesto di fave fresche. Appena sgusciate e tritate con pecorino e basilico, tingono di verde una portata dal gusto speditamente erbaceo. Un piatto di geniale semplicità, che introduce con grazia alla solare torta di frittate. Tre in tutto, ognuna arricchita da un diverso ortaggio, sono sovrapposte in una teatrale torre di sapori e farcite con un velo di caprino. A regalare un'ulteriore sorpresa, a questo punto, è la tenera insalata, che concede al palato una tocco di freschezza. Tra le foglie ricce della gentilina si celebra l'inaspettato e riuscitissimo matrimonio tra i frutti rossi e lo speck saltato in padella. A ricordare che la campagna dispensa sapori semplici, ma mai banali.

> segue a pag. 49

Torta di frittate
ortolane pag. 50



Coniglio al burro
salato e menta pag. 52





Focaccia ai fiori di zucca pag. 52



Bicchierini di frutta
allo yogurt pag. 52



> segue da pag. 45

Un'ulteriore conferma della rusticità gentile di questo menu viene dalla teglia di coniglio, croccante e irresistibile, profumato di menta appena colta. Non deve sorprendere la morbidezza delle carni che, pur entrando in padella senza condimenti alla maniera contadina, sono debitamente massaggiate con il burro salato. Tocchi di rurale memoria sono anche sulla splendida focaccia ai fiori di zucca, preparata con farina integrale e poco olio: un pane sobrio, che sa di forno e di campo allo stesso tempo, in una miracolosa fusione di profumi.

Delicatessen di campagna

Yogurt greco, frutta fresca, miele di tiglio e nocciole del Piemonte sono disposti a strati in una ricca macedonia, autentica arca di eccellenze, che anticipa il gran finale. L'atteso momento del dolce è firmato da un cremoso strudel in rosa, farcito di fragole e ricotta di giornata. Ottimo anche nella versione "tutta frutta", dove il formaggio fresco lascia la scena a una dadolata di mele, è una vera dedica alla natura che sta intorno. Dolce, delicata, emozionante.

Strudel di fragole pag. 52





La torta di frittate va fatta riposare un paio d'ore in frigo. Prima di portarla in tavola, lasciatela a temperatura ambiente per circa 20 minuti.

PASTA AL PESTO DI FAVE, PECORINO E BASILICO

PER 6 PERSONE

500 g di fusilli giganti - 400 g di fave fresche sgranate e sgusciate - 200 g di pecorino romano grattugiato - 20 foglie di basilico - 1,5 dl olio extravergine di oliva - sale

- 1 Con il frullatore, sminuzzate grossolanamente le fave, lasciandone da parte una manciata intera per la guarnizione finale. Amalgamate le fave sminuzzate al pecorino grattugiato, in una terrina. Tagliate le foglie di basilico a strisciole e unitele al pesto di fave, infine diluite con circa 1 dl di olio.
- 2 Lessate la pasta in abbondante acqua bollente salata, sgocciolatela, versatela in una ciotola capiente e conditela con il pesto. Completate con un filo di extravergine, guarnite con le fave intere tenute da parte e servite.

FACILISSIMA

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 15 minuti ● 575 cal/porzione

TORTA DI FRITTATE ORTOLANE

PER 6 PERSONE

9 uova - 300 g di caprino fresco - 125 g di piselli freschi - 100 g di spinaci lessati e strizzati - 75 g di passata di pomodoro - erba cipollina - origano - maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Sbattete in una ciotola 3 uova e aggiungete gli spinaci ben strizzati e sminuzzati. Tritate qualche filo di erba cipollina, unitelo al composto e salate. In una padella di circa 24 cm di diametro scaldate 2 cucchiai di olio e versate il composto in uno strato uniforme. Cuocete la frittata da ambo i lati, aiutandovi con un piatto per girarla. Fatela scivolare su un tagliere e lasciatela raffreddare.
- 2 Pulite la padella passandola

con un foglio di carta da cucina. Scottate i piselli in acqua bollente per 3 minuti e poi scolateli. Sbattete altre 3 uova, unite i piselli, qualche foglia di maggiorana e salate. Scaldate altro olio nella padella, versatevi il composto e cuocete una seconda frittata. Preparatele allo stesso modo una terza con le uova rimaste, la passata di pomodoro, origano e sale.

● 3 Aspettate che le tre frittate siano ben fredde, poi componete la torta: disponete su un piatto da portata la frittata di spinaci e spalmatevi sopra, con l'aiuto di una spatola, metà del caprino. Coprite con la frittata al pomodoro e spalmate il resto del formaggio. Completate chiudendo la torta con la frittata di piselli. Coprite con pellicola e fate riposare un paio d'ore in frigo.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 20 minuti ● 365 cal/porzione

INSALATA DI MERCATO E SPECK CROCCANTE

PER 6 PERSONE

6 piccoli cespi di insalata gentilina - 60 g di mistanza - 12 fette sottili di speck dell'Alto Adige - 12 fragole - 12 more - 12 lamponi - olio extravergine d'oliva - aceto balsamico - sale

- 1 Lavate i cespi di gentilina, eliminate le foglie esterne e tagliate il torsolo: l'insalata deve restare raccolta a cespo ma senza che le foglie siano legate alla base. Allargate le rosette in 8 ciotole e, tra le foglie, distribuite le mistanza. Affettate i frutti e disponeteli sull'insalata.
- 2 Scaldate un cucchiaio di olio in una padella e fatevi abbrustolire le fette di speck da ambo i lati, poi sgocciolatele su carta da cucina, asciugatele e adagiatele 2 fettine in ciascun piatto.
- 3 Per condire, sbattete con una forchetta 8 cucchiai di olio, 4 cucchiai di aceto balsamico e una buona presa di sale. Irrorate a filo ogni porzione di insalata con l'emulsione ottenuta.

FACILISSIMA

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 2 minuti ● 165 cal/porzione

UN PINZIMONIO E I SUOI DRESSING

Con le sue verdure fresche e croccanti, da intingere in salsine aromatiche e saporite, il pinzimonio sa aprire un menu con gusto e leggerezza. Come ortaggi, offrite cipolline fresche, pomodorini, peperoni, carote e cetrioli a bastoncini, ravanelli piccanti, dolci fave nei baccelli, da sgranare al momento. Lavate e pulite le verdure e radunatele in piccoli vasi o terrine individuali, o in un grande vassoio centrale, a disposizione di tutti i commensali. Dividete anche i dressing, ovvero le salse, in ciotoline singole. Noi ve ne proponiamo tre (le dosi sono per 6-8 persone) ma potete crearne altri con i condimenti, le spezie e le erbe preferite.

Vinaigrette aromatica. Lavate e mondate 100 g di fragole, more e lamponi. Schiacciateli in una ciotola con una forchetta. Unite 1,2 dl di aceto di mele e lasciate macerare 12 ore. Condite la vinaigrette con un pizzico di sale e pepe in grani.

Salsa gialla. In una ciotola versate 150 g di yogurt greco e 2 cucchiai di senape, amalgamate energicamente e servite la salsa ottenuta nelle ciotoline guarnendola con pepe in grani.

Condimento con colatura. Riempite le ciotoline con olio extravergine di oliva, aggiungetevi un pizzico di pepe e qualche goccia di colatura di alici. Mescolate con cura e servite.

> segue a pag. 52

Da 80 anni un mondo di magia



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Lievito Pane degli Angeli.

Magia? È nello sguardo dei tuoi bambini ogni volta che porti in tavola la tua torta così ben lievitata. Per questo siamo insieme, da 80 anni.



CONIGLIO AL BURRO SALATO E MENTA

PER 6 PERSONE

un coniglio di circa 1,4 kg
a pezzi (senza testa e interiora)
- 500 g di patate - 3 rametti
di menta - 100 g di burro salato
- 1 bicchiere di vino bianco
secco - sale

- 1 Sbucciate le patate, lavatele e riducetene a spicchi. Massaggiate i pezzi di coniglio con 2/3 del burro e metteteli in una teglia foderata con carta da forno. Unite le patate, 2 rametti di menta e salate. Cuocete in forno caldo a 180° per 45 minuti.
- 2 Sfumate con il vino e proseguite la cottura per 30 minuti girando i pezzi di coniglio un paio di volte in modo che risultino dorati su tutti i lati.
- 3 Sfornate la teglia. Completate con il burro fresco a fiocchetti e le foglie di menta rimaste.

FACILISSIMA

● Preparazione 15 minuti ● Cottura
1 ora e 15 minuti ● 375 cal/porzione

FOCACCIA AI FIORI DI ZUCCA

PER 6 PERSONE

500 g di farina integrale - 25 g
di lievito di birra fresco
- 3 cucchiaini di olio extravergine
d'oliva - 10 fiori di zucca
- 1 pizzico di zucchero - sale

- 1 Sciogliete il lievito e lo zucchero in 2,5 dl di acqua tiepida. Private i fiori di zucca del gambo e riducetene metà a striscioline. Disponete la farina a fontana su una spianatoia, unite il lievito, un pizzico di sale, l'olio e i fiori a striscioline. Lavorate l'impasto finché sarà liscio e omogeneo. Lasciatelo lievitare in un luogo tiepido per circa 2 ore.
- 2 Stendete la pasta con il mattarello e disponetela sul fondo e i bordi di una teglia foderata con carta da forno. Aggiungete i fiori interi e cospargete con 2 pizzichi di sale.
- 3 Cuocete in forno caldo a 200° per circa 40 minuti e servite tiepido.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura
40 minuti ● 360 cal/porzione

BERE GIUSTO

Su questo menu garbatamente rustico è ideale la sostanza e la vitalità di un Pigato del ponente ligure. Un bianco intenso ed energico che, non solo accoglie la profumata freschezza del pesto, ma governa anche la pastosità delle frittate e rispetta la delicata e carnosa morbidezza del coniglio. Nel caso si voglia spendere l'insalata allo speck come antipasto, si può giocare l'abbinamento con una leggera birra bionda. Il dessert, zuccheroso e vellutato, si accompagna bene a freschi succhi filtrati, trasparenti, come quelli di mele, uva o frutti rossi.

BICCHIERINI DI FRUTTA ALLO YOGURT

PER 6 PERSONE

12 fragole - 3 fette di ananas
- 3 fette di melone - 200 g
di yogurt greco - 15 noccioline
del Piemonte - 6 cucchiaini
di miele di tiglio - qualche
rametto di menta

- 1 Lavate le fragole, pulitele e tagliatele a pezzetti. Fate altrettanto con ananas e melone, tenendo le varietà separate e dividendo ogni tipo in 6 porzioni uguali. Tagliate le noccioline a metà e dividete anch'esse in 6 parti.
- 2 Allineate sul piano di lavoro 6 bicchieri non troppo grandi. Mettete sul fondo di ognuno un cucchiaino di miele e una porzione di noccioline.
- 3 Aggiungete i frutti e lo yogurt alternandoli a strati. Completate i bicchierini con i rametti di menta spezzettati.

FACILISSIMA

● Preparazione 20 minuti ● Cottura
nessuna ● 95 cal/porzione

STRUDEL DI FRAGOLE

PER 6 PERSONE

200 g di farina - 1 uovo
- 3 cucchiaini di zucchero
semolato - 4 cucchiaini di olio
d'oliva - 1 bustina di vaniglia
- 2 cucchiaini di farina
di mandorle - 500 g di fragole
+ qualcuna per il decoro
finale - 1/2 lime - 250 g di ricotta
freschissima - 2 cucchiaini
di zucchero a velo

- 1 Disponete la farina a fontana sulla spianatoia e sgusciatevi al centro l'uovo. Aggiungete quindi l'olio, lo zucchero a velo e la vaniglia. Impastate aggiungendo circa 4 cucchiaini di acqua tiepida fino a ottenere un impasto morbido ed elastico. Formate una palla, avvolgetela nella pellicola per alimenti e lasciate riposare per mezz'ora.
- 2 Lavate le fragole, privatele dei piccioli e tagliatele a pezzetti. Mettetele in una terrina con lo zucchero e il succo del lime e lasciate riposare per mezz'ora.
- 3 Stendete la pasta con un mattarello in un quadrato di circa 1 cm di spessore, trasferitela su una teglia foderata con carta forno e cospargetela con la farina di mandorle. Mescolate le fragole con la ricotta e stendete il composto ottenuto al centro della sfoglia. Chiudetela su se stessa premendo delicatamente i lembi per sigillarli. Bucherellate la superficie della pasta con uno stecchino. Cuocete lo strudel in forno caldo a 180° per 25 minuti. Sfornatelo, spolverizzatelo con zucchero a velo e guarnitelo con fragole intere, o tagliate a metà.

MEDIA

● Preparazione 40 minuti ● Cottura
25 minuti ● 250 cal/porzione

Potete variare il ripieno dello strudel sostituendo la ricotta con una mela renetta: fatela marinare a tocchetti con le fragole, lo zucchero e il succo di un lime.



Da 80 anni un mondo di golosità



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

**Dolceneve e Gelatina in fogli
PANEANGELI.**

Nessuno può resistere davanti a dolci
così freschi e invitanti. Per questo siamo
insieme, da 80 anni.





PECORINO AL CUCCHIAIO, FICHI, CHIODI DI GAROFANO ED ALLORO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

200 gr. Ricotta di pecora - 4 gr. Farina - 50 gr. Pecorino fresco - 17 gr. Albume - 50 gr. Latte - 40 gr. Panna

PROCEDIMENTO:

MULTIFUNZIONE PER TANTE IDEE.

collection, compatto nelle dimensioni e
auto per realizzare qualsiasi ricetta.

rezza di riuscita, grazie al potente

zione a impulsi
erisce sempre l'impostazione

ersibili) che permettono di
iverse. Permette
verdure e carni,
re, frullare,
e e preparare

in lavastoviglie
todia in



Coniglio ripieno alla marchigiana

UNA DELLE TANTE INTERPRETAZIONI DI QUESTA TIPICA SPECIALITÀ TRA TRADIZIONE ED ECCELLENZA DEL GUSTO

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello, foto di Michele Tabozzi, scelta del vino di Sandro Sangiorgi



Si dice Marche e si pensa al mare. Eppure è la civiltà contadina ad aver lasciato l'impronta più significativa nella cucina della regione. Basta pensare ai pregiati maiali da cui si ricavano pancette e salami e ad altre carni di prima qualità: piccola cacciagione (nelle Marche sopravvive ancora il culto della caccia) e animali da cortile, soprattutto

conigli. Questi ultimi, dalla polpa tenera e saporita grazie a un allevamento che prevede un'alimentazione naturale e che si sposa a meraviglia con le erbe aromatiche tipiche della regione, vanno alla grande sulle tavole dell'entroterra, da Urbino a Macerata, ma anche nelle zone collinari prossime alla costa. Basta sfogliare un qualsiasi ri-

> segue a pag. 58



PREPARAZIONE

PER 6 PERSONE

1 coniglio di circa kg 1,8, pulito e disossato (conservare il fegatino) - 150 g di polpa di vitello - 70 g di mortadella - 2 uova - 50 g di prosciutto crudo a fettine - 2 manciate di parmigiano reggiano grattugiato - 1 limone non trattato - vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - poco aceto bianco - 1 mazzetto di salvia e rosmarino - sale - pepe
Per il contorno: un piccolo cespo di puntarelle di cicoria spigata - 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - 1 cucchiaino di aceto bianco - 4 filetti d'acciuga sott'olio - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

● **1** Lavate il coniglio in acqua e aceto, sciacquatelo, asciugatelo, apritelo su un foglio di carta da forno, pareggiatelo con un coltello ben affilato, rifilando la polpa, compresa quella delle cosce, in modo da ottenere un rettangolo regolare, poi sfregatelo con sale e pepe ● **2** Appoggiate sul coniglio i pezzi di polpa asportati sistemandoli sulle parti più sottili. Rosolate il fegatino per un paio di minuti in un padellino con un cucchiaino di olio, poi tagliatelo a dadini. ● **3** Raccogliete in una terrina la carne e la mortadella tritate e unitevi il fegatino, un uovo sbattuto e il parmigiano; salate, pepate e amalgamate bene gli ingredienti ● **4** Rassodate l'uovo rimasto, sgusciatelo e tagliatelo a spicchi. Sistemate sul coniglio le fettine di prosciutto, poi stendetevi il ripieno preparato, lasciando libero un bordo di circa 2-3 cm. ● **5** Profumate il tutto con la scorza di limone grattugiata e appoggiate al centro, in fila, gli spicchi di uovo. ● **6** Avvolgete il coniglio attorno al ripieno e legatelo ben stretto con spago da cucina, facendo tanti giri distanti un paio di cm uno dall'altro e sigillando bene le estremità. ● **7** Scaldate in una teglia 3-4 cucchiaini di olio con 2-3 ciuffi di salvia e rosmarino e rosolatevi il coniglio; salatelo, spruzzatelo con mezzo bicchiere di vino, lasciatelo evaporare e continuate la cottura in forno a 180° per circa un'ora, girandolo di tanto in tanto e bagnandolo, se necessario, con qualche cucchiaino di acqua o di brodo ● **8** Per il contorno tagliate a fettine sottili le puntarelle e mettetele a bagno in acqua ghiacciata per farle arricciare; asciugatele e conditele con una salsina preparata mescolando l'olio, l'aceto, l'aglio e le acciughe.



> segue da pag. 56

cettario, antico o recente, per trovare tante istruzioni diverse per cucinare il coniglio nei modi più svariati. Tagliato a pezzi si fa alla cacciatora (con capperi, acciughe e olive), all'arrabbiata (con lardo, aglio e rosmarino), in salsa bianca (ammorbidito con latte e brodo), per citare solo alcune tra le tante interpretazioni. Tutti piatti quasi sempre cucinati con le verdure dell'orto di casa: pomodori, patate, cipolle e perfino cetrioli. Ma la vera specialità della regione è il coniglio intero farcito. Dalla canonica "porchetta", in cui prevale il finocchio, l'erba principe di queste zone, alle numerose varianti di ripieni a base di carni e salumi, la scelta è vasta, e ogni località rivendica il suo piatto come il più tipico.

Strategie casalinghe

Il procedimento per questo tipo di preparazione è abbastanza semplice: si sistema il coniglio, aperto, sul piano di lavoro, si stende sopra uno strato di ripieno e si arrosta ben stretto. Per tenerlo chiuso durante la cottura le più esperte cuciono insieme i lembi della polpa con un grosso ago e refe da cucina, facendo molta attenzione a non fare strappi, ma può bastare anche una fitta legatura con uno spago da arrostiti, come proposto nella ricetta della pagina precedente. C'è chi non lo disossa, ma in questo caso il momento del taglio potrebbe essere problematico e difficilmente le fette saranno compatte e di bell'effetto. Quindi meglio armarsi di pazienza e di un coltello affilatissimo e scalcare delicatamente dalla polpa costole e spina dorsale. Operazione da "specialisti", che a richiesta sarà ben contento di fare il vostro macellaio.

BERE GIUSTO

Il grande Veronelli ci ha insegnato che la cottura e il condimento determinano il vino molto più di quanto possa la materia prima di partenza, nel nostro caso una delicata carne bianca; per questo la ricetta merita una bottiglia di personalità come il Rosso Conero Julius, deciso nel tenere a bada il condimento e generoso nell'accudire la tenera e aromatica fragranza del coniglio.



I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE PER GUSTARE UN CONIGLIO DA CHEF

AZIENDA AGRITURISTICA OASI DEGLI ANGELI

Contrada Sant'Egidio 50, Cupra Marittima (AP), tel. 0735 778569.

Tra le specialità ragù di coniglio sulle tagliatelle fatte in casa e coniglio in porchetta cotto nel forno a legna.

TRATTORIA MARIA

Via Cavallara 2, Mondavio Cavallara (PU), tel. 0721 976220. Un locale storico dove si possono gustare eccellenti salumi artigianali

e una grande varietà di carni, tra cui il coniglio farcito e quello cucinato sugli spiedini con il finocchio selvatico.

RISTORANTE COCUUS FORNACIS

Via Fornace 7, Serra De' Conti (An), tel. 0731 878096. Inserito in una fornace di fine '800, questo ristorante molto particolare offre piatti di autentica ispirazione rurale. Nel menu largo spazio al

coniglio, farcito come vuole la tradizione o proposto, nel piatto chiamato "trittico del Cocuus", con vitello e agnello.

AZIENDA AGRITURISTICA COSTA DELLA FIGURA

Strada Costa della Figura 30, Montefelcino (PU), tel. 0721 729428. La cucina, aperta solo su prenotazione, offre il meglio dei prodotti coltivati e allevati in loco, tra cui un gustosissimo coniglio in porchetta.



PAROLA D'ESPERTA

Per Emanuela Della Mora, leggendaria cuoca del Ristorante Marchese Del Grillo di Fabriano (tel. 0732 625690) il coniglio ripieno è uno dei piatti più stuzzicanti della cucina marchigiana perché racchiude sapori e profumi di quella terra generosa. Lei lo interpreta secondo tradizione e con qualche tocco innovativo suggerito dalla figlia Serena (a destra nella foto), ai fornelli insieme alla mamma, ma soprattutto maga dei dolci. Risultato, una ghiotta specialità all'altezza di questo elegante locale.

Che caratteristiche deve avere un buon coniglio?

Io utilizzo animali allevati nelle nostre campagne, nutriti con fieno ed erbe spontanee, e dell'età di circa 6 mesi, quando le carni sono tenere e profumate.

Come va trattato prima di cucinarlo? Si può lavare semplicemente in acqua e aceto, oppure insaporire in una marinata aromatica.

Io lo lascio immerso per una notte nel Verdicchio

aggiungendo finocchietto, rosmarino e santoreggia. C'è qualche alternativa ai tradizionali ripieni di carne? Gli ospiti del mio ristorante amano in particolare il ripieno a base di lenticchie, ceci e fagioli, adatti anche per accompagnare il piatto.

Meglio cuocerlo in forno o in casseruola? Si può fare nei due modi, ma io preferisco la cottura sul fornello per controllare meglio l'intensità della fiamma che non deve essere mai eccessiva.

**LA MIGLIOR TAB
MAI OFFERTA DA PRIL.**



Scopri Nuovo Pril 10 Extra Solubile ad Azione Immediata.
Si dissolve con incredibile rapidità per darti la miglior forza pulente.
Risultato: stoviglie perfettamente pulite e brillantezza impeccabile.



Verifying



facebook.com/yvirmiller

Sergiyenko et al.



© 2004 Blackwell Publishing Ltd



È FACILE, È BRILLANTE, È PRIL.

SEMPLICI PIACERI

La pasta con il pesce

CINQUE INTERPRETAZIONI ORIGINALI E INVITANTI, CON NOTE FRESCHE DI ORTAGGI E AROMI, DI UN IRRESISTIBILE CONNUBIO DELLA NOSTRA CUCINA

a cura di Marina Cella, ricette di Livia Sala,
foto di Michele Tabozzi, stylist Ornella Rota,
scelta dei vini Sandro Sangiorgi

STRASCINATI CON FAVE E SCAMPI AL CURRY

PER 4 PERSONE

500 g di strascinati freschi - 20 scampi - 160 g di fave fresche sguosciate - 1 cucchiaino di curry - 1 spicchio d'aglio - 100 ml di vino bianco - 1 mazzetto di timo e 1 di finocchietto selvatico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Sguosciate gli scampi e rosolate gusci e teste con un filo d'olio, l'aglio e qualche rametto di timo. Salate e pepate, sfumate con il vino, unite un mestolino d'acqua e schiacciate molto bene i gusci per fare uscire i succhi. Fate restringere un po' il liquido, filtratelo e tenetelo da parte.
- 2 Lessate le fave per 6-7 minuti e privatele della pellicina. Scaldare un filo d'olio insieme al curry; unite le fave e gli scampi e scottateli brevemente.
- 3 Cuocete la pasta al dente. Versatela nel tegame con scampi e fave e fate insaporire con il liquido filtrato e il finocchietto tagliuzzato.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 20 minuti ● 400 cal/porzione

BERE GIUSTO

Il Riesling controlla il piccante del curry, gratifica la sensualità degli scampi e il timbro verde delle fave.





MEZZE MANICHE CON TOTANETTI, PROSCIUTTO E RUCOLA

PER 4 PERSONE

360 g di mezzemaniche - 800 g di totanetti - 60 g di prosciutto crudo a striscioline - 1 mazzetto di rucola - 1 mazzetto di timo - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Rosolate il prosciutto con lo spicchio d'aglio intero e un filo d'olio. Eliminate l'aglio e unite i totanetti puliti e tagliati a pezzi e qualche fogliolina di timo.
- 2 Sfumatelo con il vino e cuocete i totanetti per una decina di minuti in modo che il liquido si asciughi un po'. Regolate di sale e pepate.
- 3 Cuocete la pasta in acqua bollente salata, scolatela e rovesciatela nel tegame con il pesce: unite la rucola spezzettata, mescolate bene e servite.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti ● 500 cal/porzione

BERE GIUSTO

Complesso e articolato, questo sugo unisce carne, pesce e vegetali evocando l'equilibrio duttile e maturo di un vino vesuviano, Lacryma Christi Rosato.

Pesce freschissimo e pasta di ottima qualità sono indispensabili per ottenere piatti sopraffini. Che esaltano il gusto del sughetto con la consistenza piena di linguine, mezze maniche e cellentani



CELLENTANI CON TRIGLIE E PESTO DI ACCIUGHE ALLA MENTA

PER 4 PERSONE

360 g di cellentani - 20 filettini di triglia - 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 ciuffo di basilico - 5 foglie di menta - 1/2 spicchio d'aglio - 1/2 costola
di sedano - 6 filetti di acciuga sott'olio - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe

- 1 Preparate un pesto non troppo fluido, frullando le foglie di prezzemolo con l'aglio, il basilico, la menta, pepe e olio. Unite le acciughe tritate finemente.
- 2 Scaldate un filo d'olio in una padella e rosolatevi il sedano a lamelle; salate. Unite i filettini di triglia e scottateli per 2-3 minuti, rigirandoli delicatamente.
- 3 Intanto lessate la pasta, scolatela e rovesciatela in una terrina calda: conditela con il pesto, quindi unite le triglie e mescolate con delicatezza.

FACILISSIMA

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 15 minuti ● 500 cal/porzione

BERE GIUSTO

Accomunato alla ricetta dal profumo di mare, il pugliese bianco di Locorotondo rispetta la delicatezza delle triglie e mette in luce la luminosità del pesto.





LASAGNETTE AL RAGÙ DI DENTICE E SARAGO CON PEPERONI

PER 4 PERSONE

8 sfoglie di pasta fresca per lasagne - 600 g di filetti di dentice e sarago - 400 g di peperoni dolci misti - 2 cipollotti - 100 ml di vino bianco - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Pulite i cipollotti privandoli della parte verde, tritateli e fateli appassire con un filo d'olio. Unite i peperoni puliti e tagliati a dadini piccolissimi e rosolate a fiamma vivace per qualche minuto. Salate, pepate e sfumate con il vino bianco.

2 Prelevate i peperoni e teneteli da parte, poi insaporite il pesce a cubetti nella padella con ancora un filo d'olio. Unite le foglie di basilico spezzettate (tranne qualcuna per completare) e, ancora, i peperoni. Mescolate e togliete dal fuoco.

3 Tagliate le sfoglie di pasta in quadrati di 10 cm e lessateli in acqua salata. Scolateli e componete delle lasagnette direttamente nei piatti, alternando pasta e ragù. Passate in forno per qualche minuto e completate con un po' di sughetto rimasto nella pentola e le foglioline di basilico tenute da parte.

FACILE

Preparazione 30 minuti Cottura 25 minuti 530 cal/porzione

BERE GIUSTO

I peperoni evocano il profumo del Sauvignon che, nella versione dei Colli Bolognesi, offre la misura e la persistenza per accompagnare il ragù di pesce.

LINGUINE CON BOCCONCINI DI SPADA IMPANATO, CAPPERI E LIMONE

PER 4 PERSONE

360 g di linguine - 350 g di pesce spada in trancio di 1 cm di spessore - 100 g di pangrattato - 20 g di pecorino grattugiato - 60 g di capperi sotto sale - la scorza di 1/2 limone - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - peperoncino - sale

- 1 Mettete a dissalare i capperi in una ciotolina d'acqua. Passate per qualche istante al mixer il pangrattato con il pecorino, metà dei capperi sgocciolati e asciugati, un pezzetto di scorza di limone e qualche foglia di prezzemolo.
- 2 Private il pesce spada della pelle, tagliatelo a dadini e impanatelo nel mix preparato; rosolatelo con un filo d'olio in una padella antiaderente per 2-3 minuti. Raccogliete i cubetti di pesce e teneteli da parte.
- 3 Cuocete la pasta al dente in acqua salata, scolatela e rovesciatela nella padella dove avrete scaldato ancora poco olio con qualche filetto della scorza di limone rimasta, peperoncino a piacere e i capperi rimanenti. Mescolate bene, unite il pesce spada e una manciata di prezzemolo tritato e fate insaporire.

FACILISSIMA

- Preparazione 30 minuti • Cottura 15 minuti • 555 cal/porzione

BERE GIUSTO

Su capperi e pesce spada funziona un bianco mediterraneo; la cottura impanata e il limone ci indirizzano sulla vivida mineralità di un vino dell'Etna.

In questa pagina: tavolo Fiorra un Giardino, casseruola TVS, posate e bicchieri Zara Home, tovagliolo Tessiarte. Nella pagina accanto: tovaglietta Anthropologie, piatto piano Zara Home, piatto fondo Bitossi, posate Abito Qui, vasetto Ikea. Indirizzi a pagina 8

Resistente da un lato, morbido dall'altro.
Scottex Gigante cambia come vuoi tu.



Con il suo grande formato, **Scottex Gigante** è il rotolo di carta da cucina extralarge: ha un lato più resistente per lo sporco ostinato e un lato più morbido per tutte le superfici delicate. Per un pulito e un'igiene brillante, fai entrare Scottex Gigante a casa tua.

Gli asparagi e le rose

FRESCHI GERMOGLI
DELL'ORTO E
DELICATE COROLLE
PROFUMATE
ADDOLCISCONO
LE RIGOROSE
GEOMETRIE DEL
CENTROTAVOLA

a cura di Enza Dalessandri,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moschini



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

Occorrente: 2 spugne per fioristi rettangolari - stuzzicadenti lunghi e corti - 3 mazzi di asparagi - 15 rose di colori sfumati tra il bianco, l'avorio e l'albicocca - 1 mazzetto di beargrass (*Xerophyllum tenax*) - 1 nastro di tulle giallo di 4 cm di altezza

- 1 Riempite un catino o un lavandino di acqua fredda, appoggiatevi le spugne e lasciatele affondare senza schiacciarle. Affiancatele in verticale e unitele fissandole con stuzzicadenti lunghi infilati nella parte bassa. Accorciate le spugne, tagliandole con un coltello, in modo che l'altezza sia di due dita inferiore rispetto a quella degli asparagi e trasferitele su un piatto quadrato.
- 2 Eliminate la parte rovinata degli asparagi, regolate le basi e, fissandoli con gli stuzzicadenti corti, rivestite la superficie esterna delle spugne. Tenete da parte gli asparagi rimasti. Potete scegliere se lasciare i germogli interi o tagliarli a metà nel senso della lunghezza in base alla varietà che utilizzate.
- 3 Con le cesoie accorciate le rose, privatele delle foglie e dello spine e infilatele nella parte superiore delle spugne alternando i colori; inserite negli spazi vuoti gli asparagi rimasti, interi o divisi a metà, e completate con qualche stelo di beargrass. Legate il nastro di tulle attorno agli asparagi per nascondere i fori degli stuzzicadenti. Per mantenere la composizione fresca più a lungo spruzzatela ogni tanto di acqua fredda con un nebulizzatore.



Le forme dei ravioli

ISPIRATI ALLA TRADIZIONE O GIOCATI SULLA FANTASIA, LA SCELTA È VASTA, DAL SEMPLICE QUADRATO ALL'ELABORATO. FAGOTTINO I GESTI GIUSTI PER PREPARARLI A REGOLA D'ARTE

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



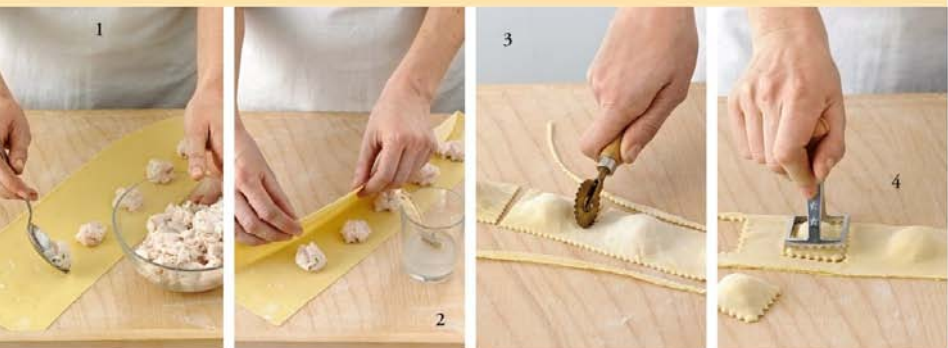


QUADRATI PICCOLI

- **1** Spolverizzate uno stampo raviolatore con un velo di semola di grano duro e stendetevi sopra un rettangolo di sfoglia (preparata mescolando 400 g di farina, 4 uova, 2 cucchiaini di olio e un pizzico di sale) facendolo sbordare di un paio di cm. **2** Premete leggermente con le dita in ogni incavo in modo da formare tante fossette e distribuite in ciascuna una noce di ripieno a scelta (nella foto il ripieno di carne, vedi a pag. 70). Spennellate una sfoglia delle stesse dimensioni con un pennello bagnato in acqua fredda e appoggiate la sul raviolatore con la parte umida a contatto del ripieno. ● **3** Premete leggermente con le mani per far aderire le due sfoglie, poi passatevi sopra un piccolo matterello: in questo modo i ravioli si sigilleranno e sulla sfoglia rimarranno impressi i contorni dei divisori. ● **4** Staccate delicatamente dallo stampo i ravioli ancora uniti, lasciateli riposare sulla spianatoia infarinata finché la pasta si sarà leggermente asciugata, poi divideteli.

QUADRATI GRANDI

- **1** Sistemate una striscia di sfoglia sulla spianatoia infarinata e distribuitevi sopra con un cucchiaino una fila di mucchietti di ripieno a scelta (nella foto il ripieno di pesce, vedi pag. 70); tenete la distanza di circa 3 cm dal bordo inferiore della sfoglia e di circa 4-5 cm tra un mucchietto e l'altro. ● **2** Inumidite i bordi della sfoglia con un pennello bagnato in acqua fredda e ripiegate la sul ripieno; premete tutt'intorno a ogni mucchietto con le dita in modo da eliminare i vuoti d'aria, poi sigillate le due sfoglie. ● **3** Rifilate la striscia di ravioli con una rotella dentellata poi, usando la stessa rotella, divideteli. ● **4** Potete ritagliare i ravioli anche utilizzando uno stampino quadrato a bordi dentellati, che avrete prima leggermente infarinato per evitare che si attacchi alla sfoglia.





A CARAMELLA

- **1** Distribuite il ripieno su una striscia di sfoglia (nella foto il ripieno di di ricotta e spinaci, vedi testo qui sotto), formando tanti mucchietti distanti circa 6-7 cm; spennellate i bordi della pasta con acqua fredda, ripiegate, sigillatela e tagliate i ravioli.
- **2** Afferrate ogni raviolo alle due estremità, poi torcetelo a vite dandogli un solo giro; contemporaneamente tirate leggermente la pasta in modo da assottigliarla nei punti in cui si sovrappone e consentire una cottura uniforme.

A FIORE

- **1** Distribuite su una striscia di sfoglia un ripieno a scelta (nella foto il ripieno di ricotta e spinaci, vedi testo qui sotto) a mucchietti distanti circa 5 cm; coprite con una seconda sfoglia e premete intorno al ripieno prima con le dita, per eliminare i vuoti d'aria, poi con la parte non tagliente di uno stampino rotondo largo quanto i mucchietti di ripieno.
- **2** Con uno stampino tagliapasta dentellato un po' più grande del precedente incidete la sfoglia di ogni raviolo, praticando un taglio netto in modo da ottenere una forma a fiore.



A FAGOTTINO

- **1** Con uno stampino tagliapasta a bordi lisci del diametro di circa 8 cm ritagliate la sfoglia a dischetti, distribuite al centro di ciascuno una noce di ripieno a scelta (nella foto quello di ricotta e spinaci, vedi testo qui sotto) e riportatevi sopra un lembo di pasta.
- **2** Portate i due lati di ogni raviolo verso il centro e chiudetelo tirando leggermente i bordi della pasta da una parte e dall'altra e formando allo stesso tempo alcune piegoline sovrapposte; alla fine sigillate bene la pasta con una decisa pressione delle dita.

TRE CLASSICI RIPIENI

DI CARNE. Macinate 400 g di arrosto o di brasato di manzo, mescolatevi 150 g di salsiccia sbriciolata, un uovo intero leggermente sbattuto, una manciata di grana padano grattugiato, e 2-3 cucchiai del sugo di cottura della carne; insaporite con una macinata di noce moscata, amalgamate e regolate di sale e pepe.

DI PESCE. Preparate un soffritto con un trito di cipolla, sedano e carote e 3 cucchiai di olio, rosolateli 400 g di polpa di pesce bianco (nasello, branzino, pescatrice, sogliola), spruzzate di vino bianco, lasciate evaporare e cuocete per 2-3 minuti. Tritate il pesce, mescolatevi il suo fondo di cottura, salate, pepate e profumate con prezzemolo tritato.

DI RICOTTA E SPINACI. Mondate e lavate 500 g di spinaci teneri, scolateli senza sgocciolarli eccessivamente e fateli saltare in una padella con olio e aglio. Strizzateli e tritateli finemente con un coltello. Raccoglieteli in una ciotola e amalgamateli 300 g di ricotta, una manciata di grana padano grattugiato, 2 tuorli, sale, pepe e noce moscata.

LE DOSI SONO PER 8 PERSONE

**Gustoso ripieno
salsa soft**

Per condire un piatto di ravioli
senza coprire i buoni sapori
racchiusi nella sfoglia basta
un filo di burro fuso profumato al
timo o altre erbe aromatiche.



Piatto Zara Home,
bicchiere Rocco Bormioli
Indirizzi a pagina 8

Polpette&polpettoni

IN FORMATO SMALL O EXTRALARGE, IN PADELLA O AL FORNO,
DI MANZO, POLLO O VITELLO: SEI RAFFINATE INTEPRETAZIONI
CONTEMPORANEE DI UN FIERO CAPOLAVORO POPOLARE

a cura di Enza Dalessandri, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Barbara Mantovani e Sissi Valassina

BOCCONCINI AL VAPORE CON SALSA ALLO YOGURT

PER 4 PERSONE

200 g di carne tritata di manzo -
200 g di carne tritata di vitello -
200 g di carne tritata di maiale - 1
porro - semi di cumino - paprica
dolce - coriandolo in polvere - 400
g di yogurt greco - 1 cetriolo - 1
spicchio di aglio - aceto bianco -
menta - 1 uovo - 1 cucchiaino di
pane grattugiato - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe nero in grani

● 1 Lavate il cetriolo, frullatelo e fatelo
sgocciolare per 20 minuti in un colino,
cosparso con 1/2 cucchiaino di sale.

Sbucciate l'aglio, eliminate il germoglio,
poi schiacciatelo e mescolatelo con lo
yogurt, il cetriolo, un cucchiaino di
aceto, qualche foglia di menta tritata e 2
cucchiai di olio. Salate e mettete in frigo.

● 2 Lavate il porro, eliminate le radici
e le guaine esterne, poi tritate 2 cm della
parte bianca e fatela rosolare con un
cucchiaino d'olio. Mescolate le carni in
una terrina con un cucchiaino di cumino,
uno di paprica, uno di coriandolo, mezzo
di pepe in grani, un pizzico di sale, l'uovo
sbattuto, il pane grattugiato, un po' di
menta tritata e il porro rosolato. Formate
tante polpette tonde e mettetele in frigo.

● 3 Tagliate il porro rimanente a metà
nel senso della lunghezza e scottatelo.
Avvolgete ogni polpetta con una foglia
di porro, fermatela con uno stecchino e
cuocete le polpette al vapore per 10-12
minuti. Servitele con la salsa preparata.

FACILE

● Preparazione 50 minuti + riposo ●
Cottura 15 minuti ● 310 cal/porzione



VARIEGATO DI MANZO E VITELLO IN FORMA AGLI ASPARAGI

PER 4 PERSONE

300 g di carne tritata di manzo - 300 g di carne tritata di vitello - 150 g di mortadella tagliata a fette - 200 g di asparagi - 2 cucchiaini di brandy - 1 uovo - 3 tuorli - 4 dl di latte - 30 g di farina - noce moscata grattugiata - grana padano grattugiato - maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Lavate gli asparagi, privateli della parte dura del gambo e lessateli in acqua bollente salata per 10 minuti, poi scolateli e fateli raffreddare. Intanto tagliate la mortadella a listarelle e mettetela in una terrina con i due tipi di carne, l'uovo, 20 g di grana, il brandy, un pugno di foglioline di maggiorana, sale, pepe. Mescolate bene il composto, trasferitelo su un foglio di carta da forno e stendetelo allo spessore di 2 cm.
- 2 Ungete leggermente gli asparagi freddi con un filo d'olio, poi passateli nel grana in modo da ricoprirli. Sistemateli sul composto di carne, poi arrotolatelo su se stesso in modo da formare un rotolo avvolto nella carta. Trasferitelo in uno stampo da plumcake di 25-26 cm e infornatelo a 200° per 50-55 minuti.
- 3 Poco prima del termine di cottura, sbattete i tuorli in una casseruolina con un pizzico di sale e pepe, aggiungete la farina e abbondante noce moscata, poi unite il latte poco per volta, sempre mescolando. Trasferite il recipiente sul fuoco e, mescolando con una frusta, fate addensare leggermente la crema, quindi incorporate 70 g di grana e cuocete finché il formaggio sarà fuso. Sfornate il polpettone, toglietelo dallo stampo e lasciatelo intiepidire leggermente. Eliminate la carta, affettatelo e servitelo con la crema preparata.

MEDIA

Preparazione 45 minuti • Cottura 1 ora e 5 minuti • 600 cal/porzione

Tessuto Silva, piatto Zara Home, cucchiaino 100 Fa. A destra: piatto e ciotolina Nella Longari, cucchiaino Galleria Luisa delle Piane, tovaglia Society. Indirizzi a pagina 8

MARBRE DI POLLO IN CROSTA AROMATICA

PER 4 PERSONE

600 g di petto di pollo dissossato e tritato - 100 g di bacon, tagliato a fette - 100 g di prosciutto cotto tagliato a dadini - 50 g di pistacchi - timo - 1 uovo - 1 tuorlo - 50 g di emmentaler - 1 rotolo di pasta sfoglia fresca pronta - semi di finocchio - origano - burro - sale - pepe

- 1 Passate al mixer il pollo con l'uovo intero, il bacon, un po' di sale e pepe, poi trasferite il composto in una terrina, unite qualche rametto di timo sforciciato, i pistacchi, l'emmentaler grattugiato e i dadini di prosciutto.
- 2 Mescolate bene il composto, dategli la forma del polpettone e avvolgetelo con un foglio di carta da forno leggermente imburato. Chiudete le estremità con lo spago da cucina e cuocete il polpettone in acqua bollente leggermente salata per 45 minuti, poi scolatelo, lasciatelo raffreddare ed eliminate la carta.
- 3 Avvolgete il polpettone nella pasta sfoglia, sigillate bene i bordi, spennellatelo con il tuorlo diluito con un cucchiaino di acqua e cospargetelo con un cucchiaino di semi di finocchio mescolati con un cucchiaino di origano. Informate il polpettone a 200° per 20-25 minuti, poi sfornatelo, fatelo intiepidire leggermente, affettatelo e servitelo, se vi piace, con un po' di misticanza.

MEDIA

● Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 1 ora e 10 minuti ● 605 cal/porzione



IL PIACERE DI UN BUON POLPETTONE: TROVATE ALTRE RICETTE ANCHE SULLA NUOVA APP DI SALE&PEPE. SCOPRITE COME INSTALLARLA A PAGINA 122

POLPETTE DI POLLO AL PESTO CON SUGO DI POMODORO

PER 4 PERSONE

600 g circa di pollo arrosto
o lesso disossato - 2 uova
- 1 cucchiaio di pecorino
grattugiato - 2 cucchiaini di grana
padano grattugiato - 2-3 fette
di pancarré - 25 g di foglie
di basilico - 30 g di pinoli - 60 g
di polpa di pomodoro - 2 spicchi
di aglio - origano - farina
- olio extravergine di oliva -
peperoncino - sale - pepe

● **1** Passate al mixer la carne
del pollo senza frullarla troppo,
mettetele in una terrina, unite le uova,
20 g di basilico lavato e tritato con
i pinoli, i due formaggi grattugiati,
il pancarré sbriciolato finemente
e un po' di sale e pepe.

● **2** Mescolate il composto e
formate tante polpette cilindriche,
passatele in un velo di farina, poi
fatele dorare uniformemente
in un tegame largo con 6 cucchiaini
di olio e l'aglio sbucciato.

● **3** Versate nel tegame la polpa
di pomodoro, salate, aggiungete
un po' di peperoncino e di origano
e proseguite la cottura a tegame
coperto per 12-15 minuti girando
le polpette un paio di volte; a fine
cottura unite il restante basilico
tritato e servite le polpette al sugo
ben calde.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura
20 minuti ● 625 cal/porzione



Tessuto Silva, tovagliolo High Tech, padella in
vendita da 100 Fa, cucchiaino Galleria Luisa
delle Piane. A destra: tovaglia Society,
tovagliolo e posate Zara Home, piatto
Villeroy&Boch. Indirizzi a pagina 8

POLPETTONE ARROSTO CON LA SALSICCIA

PER 4 PERSONE

200 g di salsiccia - 200 g di carne tritata di manzo - 200 g di carne tritata di vitello - 200 g di carne tritata di maiale - 150 g di lardo affettato - 50 g di mollica di pane - 1 uovo - 50 g di gherigli di noce - farina - 3 foglie di salvia - 1 rametto di rosmarino - finocchietto selvatico - 1 spicchio di aglio - 0,5 di vino bianco - brodo - 40 g di burro - sale - pepe

- 1 Spellate la salsiccia, tagliatela a tocchetti di 2 cm e fateli rosolare per un paio di minuti in un tegame antiaderente senza alcun condimento, poi lasciateli raffreddare. Intanto passate la mollica di pane al mixer, lavate e tagliuzzate abbondante finocchietto.
- 2 Riunite i tre tipi di carne in una terrina, aggiungete la mollica e il finocchietto preparati, l'uovo, le noci tritate grossolanamente, un po' di sale e pepe, infine unite la salsiccia rosolata e mescolate delicatamente.
- 3 Date al composto la forma del polpettone, rivestitelo completamente con le fettine di lardo, fermatele legando il polpettone con lo spago da cucina e passatelo nella farina; fate fondere il burro in una casseruola, lasciate rosolare bene il polpettone da tutte le parti girandolo delicatamente, poi aggiungete la salvia, il rosmarino e l'aglio sbucciato e privato dell'eventuale germoglio.
- 4 Bagnate la preparazione con il vino, lasciatelo evaporare in parte alzando la fiamma, poi aggiungete 4 dl di brodo caldo. Abbassate la fiamma, coprite il recipiente e proseguite la cottura per 55 minuti girando il polpettone un paio di volte e unendo ogni tanto un po' di brodo caldo. Terminata la cottura, fate leggermente intiepidire il polpettone, affettatelo e servitelo, se vi piace, con patate al forno.

MEDIA

Preparazione 30 minuti • Cottura 1 ora e 5 minuti • 885 cal/porzione



CROCCHETTE CON PATATE, BIETOLE E CUORE DI MOZZARELLA

PER 4 PERSONE

600 g di carne tritata di manzo -
100 g di pancetta tagliata a fette
- 300 g di patate - 200 g di
bietole - 200 g di mozzarella - 4
cucchiai di grana padano
grattugiato - 50 filetti di acciuga
sott'olio - 50 g di capperi sotto
sale - 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio - 1 uovo -
farina - olio extravergine d'oliva -
olio di semi di arachide - sale -
pepe

■ **1** Tagliate la mozzarella a dadini e fateli sgocciolare. Pulite le bietole, lavatele, asciugatele e tritatele grossolanamente insieme alla pancetta. Lessate le patate con la buccia, poi scolatele, sbucciatele e passatele allo schiacciap patate, facendo cadere la purea in una terrina. Unite la carne tritata e il trito di bietole e pancetta.

■ **2** Sbattete l'uovo con un pizzico di sale e una macinata di pepe, aggiungetelo al composto preparato e completate con il grana. Prendete una porzione delle dimensioni di una grossa noce, appiattitela sul palmo della mano, mettete al centro un dadino di mozzarella e chiudetelo nel composto formando una polpetta tonda un po' schiacciata. Ripetete l'operazione fino a esaurire il composto e mettete le polpette in frigo.

■ **3** Sbucciate l'aglio, privatelo del germoglio e schiacciatelo con l'apposito attrezzo; dissalate i capperi e lavate il prezzemolo. Passate al mixer le acciughe con i capperi e il prezzemolo preparati. Mettete il trito in una ciotola, aggiungete l'aglio e 8 cucchiai di olio extravergine, regolate di sale e pepate.

■ **4** Passate le polpette nella farina, poi friggetele in abbondante olio di arachide ben caldo, girandole un paio di volte. Quando sono dorate, scolatele e appoggiatele sulla carta assorbente da cucina. Servitele calde con la salsa preparata.

FACILE

■ Preparazione 55 minuti ■ Cottura
30 minuti ■ 840 cal/porzione



PREPARATI A BRINDARE. CON SVELTO VINCI 20 ANNI DI SPESA



E CENTINAIA DI BUONI ACQUISTO DA 50€.

Acquista il tuo Svelto preferito da 1lt o 1,25lt! Con il **cancella e vinci** sul retro scopri subito se hai vinto un **buono spesa da 50€!** In più puoi partecipare all'estrazione finale di **20 anni di spesa in Gettoni d'Oro!**

Concorso valido dal 20.02.2012 al 31.08.2012 con estrazione finale ed eventuale estrazione di recupero entro il 20.09.2012. Montepremi complessivo pari a € 137.080,00 + IVA composto da 500 Buoni Spesa da €50,00 e 1 Superpremio finale pari a 20 anni di spesa in Gettoni d'Oro per un valore pari a € 112.080,00 + IVA (fonte ISTAT del 5 luglio 2011, Statistiche Report). Regolamento completo su www.dettofranco.it.

MADE IN ITALY

CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Pane di Altamura

MODELLATO ANCORA A MANO COME UN TEMPO, HA UNA SPECIALE FRAGRANZA CHE CONQUISTA A OGNI MORSO

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Condito con olio e sale e immerso nell'acqua bollente, era il cibo principale di pastori e contadini, che se lo portavano con sé fra pascoli e masserie come provvista per almeno 2 settimane. Perché la caratteristica del pane di Altamura è proprio la conservabilità, grazie alla crosta spessa e alla mollica soffice e alveolata. Fino alla metà del secolo scorso, veniva impastato in casa e portato a cuocere nei forni pubblici: per non confonderle, ogni forma era contrassegnata con il timbro apposito di ogni famiglia, i più anti-

> segue a pag. 79



chi in legno intagliato, che ancora si possono vedere al piccolo Museo Etnografico dell'Alta Murgia di Altamura. Oggi il pane della cittadina barese, che ha ottenuto la Dop nel 2003 ed è tutelato dal Consorzio (panedialtamura.net), è prodotto secondo l'antico sistema di lavorazione da più di 30 aziende dei comuni di Altamura, Gravina di Puglia, Poggiorsini, Spinazzola e Minervino Murge. Semplici gli ingredienti: semola di grano duro (di 4 precise varietà) rimacinata, lievito madre con minimo 3 rinnovi, sale marino e acqua. Ma rigido il disciplinare, che prevede 5 fasi: impasto di 20 minuti con acqua tiepida (persino l'acqua è controllata e deve rispettare certi parametri), lievitazione, modellatura e rimodellatura manuali, cottura in forno a legna di quercia (o a gas). La pagnotta, di peso non inferiore a mezzo chilo, può essere di 2 forme: la più tradizionale alta e accavallata (U skuanète), quella più bassa a cappello di prete. La crosta, di almeno 3 mm di spessore, è molto croccante; la mollica, color giallo paglierino, soffice e porosa. Le forme vengono vendute come "Pane di Altamura Dop", con l'apposito logo e il bollino europeo.

Deliziose specialità

Fragrante e saporito, il pane di Altamura è ottimo da solo, con olio e sale, un velo di marmellata o miele oppure per accompagnare salumi e formaggi. Molto gustose anche le ricette di cui è protagonista, a partire dalle bruschette condite con olio d'oliva e sale (chiamate fedda rosse per il colore scuro della fetta). Tra le tante specialità con il pane raffermo, le ciallèdde (cialde), che possono essere fredde (vedi ricetta a lato) o con le verdure bollite. Il pancotto si fa stufare con aglio e alloro e si condisce con olio e pecorino grattugiato. Il pane in carrozza racchiude tra 2 fette abbrustolite scamorza, ventresca, pomodorini, olio e aromi mentre la fetta Francesca è un piatto ricco con pane bagnato nel latte, condito con mortadella a pezzetti, mozzarella, formaggio grattugiato e uova sbattute e poi informato.

CIALLEDDA FREDDA

PER 4 PERSONE

6 fette di pane di Altamura raffermo - 1 carosello pugliese (grosso cetriolo) - 1 costola di sedano - 4 pomodori maturi - 2 cipollotti - origano secco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Pelate il carosello e tagliatelo a strisciole sottili con un pelapatate. Sciacquate i pomodori e tagliateli a pezzetti; lavate il sedano e affettatelo finemente, come i cipollotti puliti e sbucciati.
- 2 Riunite tutte le verdure in una terrina e conditele con sale, pepe, un pizzico di origano e olio.
- 3 Spezzate le fette di pane con un po' di acqua fredda e sistematele su un piatto da portata, alternandole alle verdure e formando 4 porzioni distinte. Lasciate riposare in frigorifero per mezz'ora prima di servire.

FACILISSIMA

- Preparazione 20 minuti + riposo
- Cottura nessuna 220 cal/porzione



Piatto Nicola Fasano.
Indirizzi a pagina 8

BERE GIUSTO

Il ruolo del pane nelle ricette non è dissimile da quello della pasta, tende ad attenuare la forza del condimento e dunque non è necessario accostarvi un vino molto corposo. Come nel caso di questa ciallèdda, il cui elemento centrale è la sostanza del pane di Altamura, che magnetizza la freschezza degli ortaggi e merita l'eleganza di un lieve e netto Rosato (Cefalicchio Rosato IGT Rosato Puglia), prodotto nel vicino territorio di Canosa.



MORDI E FUGGI
CON LA MELA VAL VENOSTA!

**GRANDE
CONCORSO
CROC & GO!**

DAL 01/02/2012 AL 30/04/2012



www.gallorosso.it



Mela Val Venosta. Si sente che è diversa.



Collezione 4 bolli e vinci i fantastici premi.



Dal 1 febbraio al 30 aprile 2012 partecipa al Grande Concorso CROC & GO! e puoi vincere ogni mese uno dei 12 soggiorni** per 5 persone negli agriturismi Giallo Rosso della Val Venosta, per un totale di 36 vacanze.
Inoltre potrai partecipare all'estrazione finale di 4 indimenticabili vacanze per tutta la famiglia (massimo 5 persone) presso il Croc Village, un esclusivo agriturismo completamente dedicato alla celebrazione della Mela Val Venosta, vivendo un'esperienza unica alla scoperta del nostro territorio e delle nostre mele.

Compila questo coupon con i tuoi dati e 4 bolli Val Venosta, rispondi al questionario e invialo in busta chiusa entro il 30 aprile 2012 a: Concorso CROC & GO! c/o G2PI cp 650 20123 Milano.

☐ Barrare la casella per ricevere gratuitamente il catalogo vacanze "Agriturismo in Alto Adige".

I tuoi dati saranno anche utilizzati dall'unione Agricoltori e Coltivatori della Südtirol e da V.P. coop soc. agricola per fini pubblicitari e per il servizio newsletter. In ogni momento, a norma del D.lgs. 196/03 potrai gratuitamente avere accesso ai tuoi dati, chiederne la modifica, la cancellazione, oppure opporsi al loro utilizzo, rivolgendosi a info@gallorosso.it Montepremi indicativo: 20.000 €. Regolamento completo su www.vip.coop

* campo obbligatorio

** effettuabili in qualunque periodo dell'anno, ad esclusione delle festività di Pasqua, Ferragosto e Natale.

Questo coupon è valido per partecipare al concorso.

Nome*.....Cognome*.....

Indirizzo*.....

Località*.....Cap*.....

Tel.....E-mail*.....

E TU DI CHE MELA SEI?

Aiutaci a scoprire i tuoi gusti rispondendo a queste poche domande:

1. Che tipo di mela preferisci?

- ☐ Golden ☐ Fuji
☐ Gala ☐ Pinova
☐ Stark ☐ altro.....

2. Usi le mele in cucina? ☐ SÌ ☐ NO ☐

3. Dove compri le mele abitualmente?

- ☐ supermercato ☐ mercato rionale
☐ ipermercato ☐ fruttivendolo di fiducia

4. Cos'è che ti piace di più in una Mela Val Venosta?

- ☐ croccantezza ☐ dolcezza
☐ succosità ☐ altro.....

Su TV2000 il nuovo programma che mette in tavola la tradizione



QUEL CHE PASSA IL CONVENTO

La cucina come una volta,
facile, gustosa e genuina



Don Domenico dell'Abbazia di Casamari e Virginia Conti in un programma che parla di cucina come nessun altro. Le ricette del passato, gli antichi segreti, le storie e le curiosità della grande tradizione monastica. Seguilo alle ore 11 all'interno di "Nel cuore dei giorni".

dal lunedì
al venerdì
ORE 11

Digitale terrestre **canale 28**
Sky **canale 801**
Streaming video www.tv2000.it

TV
2000 
Più di quello che vedi



Spyros, il divo dei fornelli

IL GIOVANE DA POCO LAUREATO PRIMO MASTERCHEF D'ITALIA È OSPITE NELLA NOSTRA CUCINA CON DUE SUOI PIATTI INEDITI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

I sogni talvolta si avverano. Parola di Spyros, cuoco per emozione, come titola il suo libro fresco di stampa. Ai fornelli fin da piccolo, per "spirito di sopravvivenza" perché la mamma era spesso assente, ma soprattutto per portare tra le pareti domestiche i profumi del mare e della campagna, con gli anni ha continuato a coltivare la sua passione per la cucina. Fino al momento fortunato che l'ha visto vincere l'edizione italiana di Masterchef, il programma cult gastronomico in onda su Cielo e Sky. "Fino all'ultimo non ci speravo - confessa - perché gli altri concorrenti mi sembravano più agguerriti, ma poi ho capito che anche un neofita, se armato di umiltà e passione ce la può fare. Adesso mi resta da realizzare un altro sogno: cucinare in un piccolo ristorante tutto mio".



Rollé di branzino e gamberi
al lardo pag. 84

IN CUCINA CON IL CUORE

Spyros Theodoridis, nato ad Atene, si è diplomato alla Scuola Superiore di Arte Drammatica e in Grecia ha lavorato come attore per la TV, il cinema e il teatro. Si è avvicinato alla cucina a 12 anni e ha continuato a dedicarsi a questa passione quando ha capito che creando e realizzando i suoi piatti rendeva felici gli amici; per loro ha scritto il libro **Cuoco per emozione** (ed. Rizzoli/Cielo) dove ha dedicato ogni ricetta a una persona cara. L'innato talento unito alla simpatia sono stati la molla del suo successo, riconosciuto dai tre grandi chef di Masterchef Italia che l'hanno promosso primo vincitore del talent show.

ROLLÉ DI BRANZINO E GAMBERI AL LARDO

PER 4 PERSONE

8 filetti abbastanza sottili di branzino - 250 g di gamberi - 150 g di lardo a fettine - 1 patata grande - 300 g di spinaci novelli - 3 costole di sedano verde - 1 carota - 1 cipolla - 1/2 limone - 1 cucchiaino di menta e di basilico tritati - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale

Per guarnire: 2 costole di sedano bianco - 1 mela verde - olio extravergine d'oliva - 1/2 limone - zucchero - sale

- 1 Raccolgiete in una casseruola il sedano, la carota e la cipolla, coprite con un litro circa di acqua, unite il succo di mezzo limone e il vino bianco, salate poco e fate bollire per 30-40 minuti; scolate le verdure e unite al brodo i gamberi, lasciateli immersi nel brodo per 5 minuti a fuoco spento, poi scolateli e sgusciateli eliminando anche il filetto nero.
- 2 Lessate la patata, sbucciatela, tagliatela a pezzi e frullatela insieme ai gamberi, un pizzico di sale, il basilico, la menta e 3-4 cucchiaini di olio: dovrete ottenere un composto cremoso ma abbastanza consistente.
- 3 Pulite e lavate gli spinaci. Stendete 2 filetti di pesce, leggermente sovrapposti, su un tagliere, salateli leggermente e distribuitevi sopra un po' di spinaci.
- 4 Stendete sui filetti uno strato della mousse preparata e arrotolateli morbidamente racchiudendo il ripieno.
- 5 Appoggiate il rollé su 2-3 fettine di lardo leggermente sovrapposte e avvolgetele. Preparate così altri 3 rollé.
- 6 Scaldate in una padella antiaderente 2-3 cucchiaini di olio ed rosolateli i rollé, girandoli delicatamente con una paletta. Cuoceteli per 3-4 minuti: devono risultare dorati esternamente e morbidi all'interno.
- 7 Per la guarnizione tagliate a dadini la mela e a filetini il sedano, immergendoli in acqua ghiacciata per farli ammorbidire. Emulsionate 4 cucchiaini di olio con il succo di limone e un pizzico di sale e di zucchero; condite con la citronnette le mele e il sedano ben scolato. Sistemate un rollé su ogni piatto, guarnite con l'insalatina e servite.





CREMA DI PISELLI CON POLPETTINE DI RICOTTA

PER 4 PERSONE

2 pomodori - 2 carote - 3 costole di sedano - 1 peperone rosso - 1 cipolla rossa - 1 finocchio - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di timo - 500 g di piselli freschi - 250 ml di latte - 20 g di burro - 20 g di farina - 3 cucchiaini di panna fresca - 500 g di gamberi - 250 g di ricotta - qualche pomodoro essiccato - olio extravergine d'oliva - noce moscata - semi di papavero - sale

■ **1** Sistematelo su una piastra rivestita con carta da forno tutte le verdure (esclusi i piselli) tagliate a pezzi, conditele con un filo di olio e arrostitele per 20 minuti in forno a 220°; trasferite in una pentola con il loro sugo, copritelo di acqua fredda e fatele sobbollire per 40 minuti; alla fine aggiungete il timo e l'aglio non sbucciato e filtrate.

■ **2** Rimettete il brodo sul fuoco e immergetevi i piselli sgranati; scolateli dopo 7-8 minuti, appena sono teneri.

■ **3** Metteteli nel bicchierone del frullatore, unite un mestolino di brodo e 2-3 cucchiaini di olio e frullateli.

■ **4** Con il burro, la farina e il latte preparate una besciamella morbida, conditela con sale e noce moscata e aggiungete la panna, quindi mescolatela alla crema di piselli.

■ **5** Sgusciate i gamberi e fate bollire le teste nel rimanente brodo, scolateli, immergetevi le code, spegnete il fuoco e lasciatevele per 5 minuti.

■ **6** Frullate le code di gambero con la ricotta e 2 cucchiaini di olio. Ungetevi le mani di olio, prendete un po' di semi di papavero e formate con il composto tante polpettine. Servite la crema di piselli calda guarnita con le polpettine e con filettini di pomodoro essiccato.



IL TOCCO IN PIÙ

Busta di carta bio di
All'ortolano, cassetteria
Ilaria Gori. A destra:
Ilaria Gori, piatto, posate e
cassetteria Ilaria Gori,
tovaglio Marina C.
Indirizzi a pagina 8



Pangrattato

CLASSICO INGREDIENTE DELLA CUCINA POVERA RENDE I PRIMI PIÙ GHIOTTI, REGALA UNA SFIZIOSA CROCCANTEZZA AI SECONDI IMPANATI E, CAMELLATO, È SORPRENDENTE NEI DESSERT

a cura di Barbara Roncarolo, testo di Fiammetta Bonazzi, ricette di Claudia Compagni,
foto di Alkèmia, styling di Stefania Aledi

Non sono altro che minuscole briciole di pane raffermo, eppure, mixate sapientemente con altri ingredienti e spolverizzate sulle preparazioni, regalano corpo, sostanza e personalità a tante ricette salate e dolci. Così il pangrattato, da versatile protagonista della cucina povera, diventa l'elemento distintivo di appetitosi timballi di pasta e gratin ed è indispensabile per impanare cotolette e spiedini, o per assorbire l'eccesso d'umidità della frutta negli strudel. Se un tempo si usava al posto del grana per impreziosire i piatti semplici, risparmiando sul formaggio da grattugiare, oggi diventa la base di originali cheesecake e torte salate. Ed è insostituibile per fare i passatelli o creare versioni alternative di gnocchetti e polpettine. Si acquista già pronto o si prepara in casa, frullando il pane raffermo (fatto seccare nei sacchetti di carta, per evitare le muffe), ma anche sbriciolando nel mixer cracker, gris-

sini o addirittura biscotti, amaretti, mandorle e nocciole. In questo modo si ottiene una chapelure (questo il nome francese) dalla sfumatura più dolce. Il pangrattato può essere profumato con l'aggiunta di salvia, rosmarino, timo, prezzemolo e aglio; anche la scorza di limone grattugiata dà un tocco in più. Piccole alchimie domestiche che arricchiscono piatti di carne o di pesce. Si asciugano in forno per mezz'ora e si conservano in frigorifero in vasetti di vetro. La tradizione siciliana consiglia l'aggiunta della "muddica atturrata", cioè mollica di pane raffermo grattugiata e condita con aglio, olio d'oliva, erbe e peperoncino, ai ragù marinari di sarde, sgombrì e alici o ad altri sughi, come quello ai cipollotti, perfetti per gli spaghetti. Ma il pangrattato non disdegna nemmeno di accompagnarsi, in un abbinamento insolito e arabeggianti, a un dessert a base di gelato.



Spaghetti ai cipollotti
con pane ai semi tostato

SPAGHETTI AI CIPOLLOTTI CON PANE AI SEMI TOSTATO

PER 4 PERSONE

300 g di spaghetti - 2 mazzetti di cipollotti - 40 g di pane raffermo ai cereali e semi - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe nero

● 1 Pulite i cipollotti, tagliateli a fettine sottili compresa la parte verde e fateli stufare dolcemente in una padella antiaderente con 4 cucchiaini di olio e un pizzico di sale. Versate il vino bianco, lasciatelo leggermente evaporare, abbassate la fiamma al minimo, coprite la padella con un coperchio e proseguite la cottura per 20 minuti.

● 2 Grattugiate il pane con una grattugia a fori grossi e tostatelo in un'altra padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio.

● 3 Lessate gli spaghetti, scolateli molto al dente, trasferiteli nella padella con i cipollotti e mescolateli per pochi secondi con il condimento. Unite il

pangrattato, mescolate e completate profumando con una generosa macinata di pepe nero.

FACILISSIMA

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 25 minuti ● 400 cal/porzione

SPIEDINI DI VITELLO AL PROFUMO DI ORIGANO

PER 4 PERSONE

300 g di fesa di vitello a fettine sottili - 100 g di scamorza affumicata - 50 g di pangrattato - 8 olive Kalamata - 4 rametti di origano secco - olio extravergine di oliva - sale

● 1 Eliminate il nocciolo delle olive e riunitele nel mixer con la scamorza affumicata tagliata a tocchetti e 30 g di pangrattato; frullate, fino a ottenere un trito omogeneo.

● 2 Stendete le fettine di carne sul piano di lavoro e rifilatele con un coltellino, in modo da ottenere fettine regolari di circa 5x10 cm, e tenete

da parte i ritagli di carne. Cospargetele con il composto alle olive e ponete su ciascuna fettina qualche ritaglio di carne messo da parte.

● 3 Arrotolate la fesa e formate gli involtini, infilateli a due a due con un rametto di origano secco privato delle foglie. Scaldate 3-4 cucchiaini di olio in una padella antiaderente, passate gli spiedini nel pangrattato rimasto e cuoceteli coperti, a fuoco dolce 3-4 minuti per lato, salando leggermente a metà cottura.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 10 minuti ● 265 cal/porzione

GELATO AL PANGRATTATO CAMELLATO

PER 4 PERSONE

180 g di pangrattato - 6 dl di latte - 2 dl di panna fresca - 4 tuorli - 200 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia - sale

● 1 Montate i tuorli con la metà dello zucchero e un pizzico di sale, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Scaldate il latte e la panna con il baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza.

● 2 Versate il latte filtrato sul composto di tuorli, mescolate e cuocete la crema inglese a bagnomaria per circa 10 minuti, mescolando fino a che velerà il cucchiaino. Trasferite la bastardella in una ciotola con acqua fredda e ghiaccio e lasciate raffreddare.

● 3 Fate caramellare lo zucchero rimasto con 2 cucchiaini di acqua, unite il pangrattato e mescolate per qualche secondo. Lasciate intiepidire e unite il tutto alla crema inglese, tenendo da parte 2 cucchiaini di pane caramellato.

● 4 Versate la base del gelato in una teglia e fatela gelare in freezer mescolando di tanto in tanto per rompere i cristalli di ghiaccio e rendere cremoso il gelato. Servitelo nei bicchieri, decorando con le briciole di pane caramellato tenute da parte.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 5-6 minuti ● 650 cal/porzione

Gelato al pangrattato
caramellato



Spiedini di vitello
al profumo di origano



Piatto Faano, runner Marina C,
tovagliolo Fabbrica del vino, bicchiere
Bitossi, posate Abito Qui. A sinistra:
bicchiere Bitossi, piattino Ilaria Gori.
Indirizzi a pagina 8

**FANCY &
FUNCTION**

La fantasia si fa...
Mini!



Piccole bontà in cucina!

Mini Fantasy lo stampo in silicone con cui realizzi dei mignon tutti da decorare con un tocco di fantasia.

Scopri la ricetta realizzata dallo chef Luca Montersino e tutti i dettagli su www.silikomart.com/minifantasy

Silikomart S.r.l. • Mellaredo di Pianiga (VE) Italy • Tel. +39 041 5190550



MADE IN ITALY

silikomart



www.silikomart.com

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Spettacolari immagini di esterni si alternano a raffinate foto di piatti tentatori, dando al tutto una nota calda e familiare, intensificata dal contatto con la carta del volume, piacevolmente spessa e opaca. Stiamo sfogliando l'ultimo libro di Donna Hay. La nota cuoca e food stylist australiana, autrice di vari best seller di cucina ed editrice dell'omonimo bimestrale, ha raccolto 200 ricette fra i migliori servizi food pubblicati sulla sua rivista, organizzandoli per stagioni. Diversi i fotografi per un anno di cucina vissuta, con le facce, gli esterni, le location che tengono il ritmo della natura.

STAGIONI

Donna Hay, Guido Tommasi Ed., a 35 €



“Per chi cucina aspettando con ansia che arrivi ogni nuova stagione, e per chi ci chiede di cucinare per lui, un grazie di tutto cuore”

Donna Hay, introduzione al libro

È TEMPO DI PRIMAVERA

‘Torte salate’, Mondadori Editore, a 14,90 €

Sono ideali per tutte le occasioni, a casa e fuori casa, per un buffet come per un pic nic. Dalla quiche lorraine francese alla pasqualina della nostra migliore tradizione. Passando dall'anglosassone pie alla spanakopita greca: le ricette, i trucchi e le idee per creare più di 50 sbrigni di pasta brisée, sfoglia o filo, da farcire con fantasia per la gioia di tutti i palati.



PER PALATI SOFISTICATI

‘Finger Food’, Gambero Rosso Editore, a 16 €

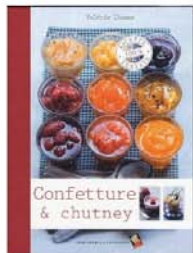
Centoquaranta ricette firmate Viviana Lapertosa, cuoca, blogger, critico e conduttrice di programmi televisivi gastronomici per la televisione, in Italia come in Svizzera. Vere e proprie delizie monoporzione, questi raffinati piatti in miniatura sono presentati e allestiti con molto garbo, tanta fantasia e qualche utile trucco. Leggerezza e ironia il fil rouge di questa raccolta di successo, alla terza ristampa aggiornata, e ora anche scaricabile da iTunes sotto forma di applicazione per smartphone e tablet.



COME APPAGARE OCCHIO E GOLA

‘Piccola pasticceria salata’, Mondadori Ed., a 16 €

Oltre 80 proposte illustrate, dedicate a piccole delizie salate per aperitivi e antipasti sfiziosi, da servire anche in una cena a buffet. Il libro, firmato dallo chef pasticciere Luca Montersino, grazie al testo agevole, all'estro e ai trucchi del maestro saprà catturare la fantasia di appassionati e neofiti, che si cimenteranno con pizzette, tortillas, bigné, focaccine, etc.



RICETTE 100% TESTATE

‘Confetture & chutney’
Bibliotheca Culinaria, a 11,80 €

È questa la formula che definisce la nuova collana di Bibliotheca Culinaria. Ricusca sicura e grande affidabilità in cucina. Seguono questa linea le ottime ricette di questo volume, per preparazioni versatili da gustare come antipasto o dessert, alla prima colazione come all'ora del cocktail, con il dolce e con il salato.

La leggerezza di un dessert

TORTE FARCITE ALLA FRUTTA, CESTINI FRAGRANTI, COPPE GOLOSE, BUDINI E MOUSSE. TUTTI IRRESISTIBILI MA CON UN OCCHIO ALLE CALORIE

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling Sissi Valassina e Barbara Mantovani

CESTINO CROCCANTE CON MACEDONIA DI FRUTTA (215 cal/porzione)

PER 6 PERSONE

4 fogli di pasta fillo - 4 savoiardi morbidi sardi
- 1 mango - 2 papaia - 2 kiwi - 100 g di mirtilli
- 6 frutti della passione - 1 lime - 2 cucchiaini
di zucchero di canna - 1 cucchiaino di olio
d'arachide - zucchero a velo

● **1** Pulite la frutta. Sbucciate mango, kiwi e papaia, tagliate la polpa del primo intorno al nocciolo e riducetela poi a tocchetti. Eliminate i semi della papaia e tagliatela a dadini, riducete i kiwi a spicchi. Riunite il tutto in una ciotola con i mirtilli.

● **2** Tagliate a metà i frutti della passione, spremeteli per ottenere il succo e tenete da parte un cucchiaino dei loro semi. Dolcificate il liquido ottenuto con lo zucchero di canna e unite il succo del lime. Mescolate e versate il tutto sulla frutta preparata.

● **3** Spennellate 2 fogli di pasta fillo con l'olio di arachide; accoppiate i 4 fogli a 2 a 2 e sovrapponeteli sfalsandoli leggermente tra loro. Disponeteli in uno stampo del diametro di 20 cm, rivestito con carta da forno bagnata e strizzata, e cuocete la pasta in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti.

● **4** Lasciate raffreddare il cestino, levatelo dallo stampo e trasferitelo delicatamente su un piatto da portata. Spezzettate i savoiardi e rivestite il fondo del cestino, riempitelo con la macedonia di frutta, unite i semi dei frutti della passione tenuti da parte, cospargete con lo zucchero a velo e servite.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 20 minuti



Piatto Richard Ginori.
Indirizzi a pagina 8



MOUSSE AGLI AGRUMI (130 cal/porzione)

PER 6 PERSONE

3 uova - 100 g di zucchero - 20 g di amido di mais - 2 limoni non trattati
- 3 arance non trattate - sale

- 1 Separate i tuorli dagli albumi. Montate i primi con lo zucchero fino a ottenere un composto bianco e spumoso. Unite la scorza grattugiata di 1 arancia e 1 limone, l'amido di mais e 2 dl d'acqua.
- 2 Spremete il succo dei 2 agrumi di cui avete prelevato la scorza e del limone rimasto e unitelo al composto precedente. Cuocete la crema su fiamma bassa fino al limite dell'ebollizione e spegnete il fuoco.
- 3 Montate gli albumi con un pizzico di sale e amalgamateli alla crema quando si sarà raffreddata. Pelate al vivo le arance rimaste, tagliatele a fette sottili e suddividetele in 6 piccole coppe. Versate la mousse e servitela fredda.

FACILE

Preparazione 15 minuti • Cottura 5 minuti





CREMA IN FORMA ALLE MANDORLE (297 cal/porzione)

PER 8 PERSONE

250 g di mandorle sgusciate - 7,5 dl di latte - 80 g di zucchero a velo - 60 g di amido di mais - 30 g di zucchero semolato - 30 g di mandorle a lamelle - sale

- **1** Scottate le mandorle in una casseruola con acqua in ebollizione per pochi secondi, scolatele e pelatele. Tritatele nel mixer unendo a filo il latte e aggiungete lo zucchero a velo e un pizzico di sale. Continuate a frullare per 5 minuti, poi filtrate il composto attraverso un telo pulitissimo, strizzandolo bene per fare uscire tutto il latte. Tenete da parte 1 dl di latte e unite al rimanente 1 cucchiaino colmo delle mandorle tritate e rimaste sul telo.
- **2** Versate il composto in una casseruola e portatelo al limite dell'ebollizione. Sciogliete l'amido di mais con il latte tenuto da parte e unitelo alla crema. Cuocetela mescolando in continuazione per circa 5 minuti fino a che si addensa e versatela subito in uno stampo di ceramica bagnato, della capacità di 1 litro (se non l'avete, va bene anche di un altro materiale).
- **3** Fate raffreddare la crema e trasferitela in frigo. Nel frattempo sciogliete lo zucchero semolato in un pentolino con 1 cucchiaino d'acqua fino a che caramella, unite le mandorle a lamelle, mescolate e versate il croccante su un foglio di carta da forno in piccoli mucchietti. Sformate il dolce e decoratelo con il croccante.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 10 minuti



TARTE CON CREMA DI RICOTTA E FRAGOLE (220 cal/porzione)

PER 8 PERSONE

200 g di farina - 500 g di fragole - 90 g di zucchero semolato - 1 albume - 1,2 dl di succo di mela - 1 limone non trattato - 2 cucchiaini di olio di semi d'arachide - 10 g di gelatina in fogli - 250 g di ricotta - zucchero a velo - menta - sale

● **1** Mettete a bagno la gelatina nell'acqua. Lavate il limone e grattate la parte gialla della scorza con un coltellino seghettato. Riunite nel mixer la farina con la scorza prelevata, 10 g di zucchero, l'olio e un pizzico di sale e frullate fino alla formazione di piccole briciole. ● **2** Con l'apparecchio in movimento versate a filo il succo di mela e frullate fino a che si forma una palla di pasta. Avvolgetela nella pellicola e fatela riposare per 30 minuti. ● **3** Nel frattempo lavate le fragole, tenetene da parte qualcuna per il decoro, pulite le altre e tagliatele a dadini. Riunitele in una casseruola con 60 g di zucchero e il succo del limone filtrato e cuocetele per 6-7 minuti. Scolate la gelatina, unitela alle fragole, mescolate, spegnete e fate raffreddare. ● **4** Passate la ricotta attraverso un setaccio a maglie fini per eliminare i grumi e lavoratela per renderla cremosa. ● **5** Unite la composta di fragole e mescolate delicatamente. ● **6** Montate l'albume con un pizzico di sale e lo zucchero rimasto fino a ottenere una meringa morbida ma compatta e amalgamatela alla crema di fragole mescolando con una spatola con pochi movimenti dal basso verso l'alto. ● **7** Stendete la pasta preparata in una sfoglia sottile e rivestite fondo e bordi di uno stampo da crostata del diametro di 20 cm. Eliminate la pasta eccedente e bucherellate il fondo con una forchetta. ● **8** Disponete sopra la pasta un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e riempietelo con legumi secchi. Cuocete la base in bianco in forno caldo a 180° per circa 15 minuti, levate carta e legumi e cuocete per altri 5 minuti. Fate raffreddare la base, riempietela con la crema preparata, livellatela e passatela in frigo per 4 ore. Tagliate le fragole rimaste, disponetele sulla torta, spolverizzatela con poco zucchero a velo e decoratela con foglioline di menta.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 35 minuti



Alzatina in ceramica
Galleria Luisa delle Piane.
Indirizzi a pagina 8



Una questione di ingredienti

Il trucco c'è ma non si vede. O meglio, non si sente. I dolci light, se preparati nel modo giusto, possono essere così buoni da non far rimpiangere quelli classici, che rischiano di far salire l'ago della bilancia ma anche il colesterolo. L'importante è dosare con cura gli ingredienti, riducendo i più calorici o sostituendoli con altri ugualmente golosi ma più leggeri. La prima regola è tagliare i grassi, a cominciare dal burro, che rende ghiotti gli impasti ma apporta molte calorie (758 cal/100g). In dolci soffici tipo ciambelle e cake il burro si può sostituire con la ricotta, un latticino leggero (non è un formaggio) ricavato dal siero del latte, oppure con lo yogurt. In alternativa, in crostate, biscotti o torte rovesciate, si può usare poco olio (è più calorico del burro), compensando con una dose maggiore del liquido previsto dalla ricetta: acqua, latte, succo di mela (come abbiamo fatto nella tarte alle fragole) o altro. Meglio scegliere l'olio di semi che d'oliva, perché di gusto più neutro e delicato. Per alleggerire, una buona idea è anche quella di utilizzare la pasta fillo, sottilissima e priva di grassi a differenza della comune sfoglia: è perfetta per cestini da farcire con la frutta (come il nostro alla macedonia), fagottini, strudel. Un altro ingrediente da centellinare per i dolci light è lo zucchero, sia bianco sia di canna (apportano entrambi 392 cal/100g): al suo posto da provare gli sciroppi d'acero o di agave, i malti di cereali o anche il succo di mela (vedi tarte alle fragole). In quanto alle farciture, meglio evitare la panna che, benché meno calorica del burro (quella fresca apporta circa 330/cal 100g), ha un elevato contenuto di grassi: si può sostituire con la ricotta oppure con lo yogurt, possibilmente denso, che è perfetto anche per mousse e creme. Per guarnire e farcire l'ideale è la frutta, fresca e zuccherina, che soddisfa il palato con poche calorie: non solo per crostate, tatin e strudel, ma anche per coppe cremose (quella che vi proponiamo è agli agrumi) e budini.



Nella pagina accanto: vassoietto laccato Galleria Luisa delle Piane. Indirizzi a pagina 8

SPUMONE CARAMELLATO ALLE CILIEGIE (120 cal/porzione)

PER 6 PERSONE

6 albumi - 130 g di zucchero - 10 g di gelatina in fogli - 300 g di ciliegie - un pizzico di cannella in polvere - zucchero a velo - sale

- **1** Mettete a bagno la gelatina in una ciotola con acqua fredda fino a che si ammorbidisce. Versate lo zucchero in una casseruola, unite 3-4 cucchiai d'acqua e iniziate a caramellarlo su fiamma vivace (ci vorranno 5-6 minuti).
- **2** Nel frattempo montate gli albumi con un pizzico di sale fino a ottenere una meringa soda. Scolate la gelatina e scioglietela in un pentolino con un cucchiaino d'acqua. Quando il caramello è dorato spegnete il fuoco e versatelo a filo sugli albumi, continuando a montarli.
- **3** Unite anche la gelatina, frullate per qualche secondo e versate il composto in uno stampo da charlotte di 1 litro di capacità, con il fondo rivestito da un disco di carta da forno. Trasferite lo stampo in frigo per almeno 4 ore, sformate il dolce e completate con le ciliegie lavate, lo zucchero a velo e la cannella.

MEDIA

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 5 minuti



Tortine al rabarbaro

IL TESTIMONE DELLE GHIOTTONERIE D'AUTORE PASSA A UNA GIOVANE CHEF PASTICCIERA. CHE CI PROPONE OGNI MESE VERE CHICCHE DA FINE PASTO. TUTTE DA SCOPRIRE

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi





INGREDIENTI PER 8 TORTINE

125 g di farina 0 - 50 g di farina di grano saraceno - 30 g di miele - 5 g di lievito in polvere - 60 g di zucchero a velo - 75 g di burro - 2 uova (125 g circa) - 50 g di mandorle macinate grossolanamente - 100 g di yogurt naturale - 100 g di rabarbaro - mezza mela rossa (75 g circa) - 25 g di liquore di rabarbaro - 1 pizzico di sale fino
 Per la panna acida: 75 g di yogurt magro - 50 g di panna fresca
 - 1 cucchiaino (3 g) di succo di limone
 Per il muesli croccante: 50 g di muesli mix - 50 g di zucchero semolato
 Per la salsa d'aceto balsamico: 1 cucchiaino d'aceto balsamico
 - 1 cucchiaino di miele - mezzo di cacao (50 g) d'olio di semi di mais
 - 1 pizzichino di sale
 Per la composta di rabarbaro: 100 g di rabarbaro - 40 g di zucchero canna

- **1** Pulite il rabarbaro e la mela, tagliate il primo a bastoncini (per il lungo) e poi a cubetti; riducete allo stesso modo anche la mela. Preparate le tortine: raccogliete il burro morbido a pezzettini in una ciotola e montatelo con le fruste elettriche alla massima velocità fino a quando avrà raddoppiato il volume. Aggiungete lo zucchero a velo e montate ancora per qualche minuto. Diminuite la velocità delle fruste e incorporate tutti i restanti ingredienti tranne il rabarbaro e la mela. Unite entrambi all'impasto e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.
- **2** Distribuite il composto in 8 stampini in silicone di 7-8 cm di diametro e cuocete in forno ventilato a 160° per 20 minuti. Togliete le tortine dal forno e lasciatele raffreddare. Preparate la panna acida: mescolate gli ingredienti a freddo in una ciotola e fate riposare in frigorifero fino al momento dell'uso. Preparate il muesli croccante: fate bollire mezzo di d'acqua (50 g) con lo zucchero; mettete il muesli in una ciotola, versate lo sciroppo appena tolto dal fuoco, coprite con la pellicola e lasciate in infusione per un'ora. Scolatelo, trasferitelo su una placchetta foderata con carta da forno e infornatelo a 160° per un minuto.
- **3** Preparate la salsa d'aceto balsamico: mescolate l'aceto balsamico e il miele in una ciotola con una frusta; aggiungete il sale quindi incorporate l'olio, a goccia a goccia, sbattendo con un mixer a immersione fino a ottenere un'emulsione abbastanza densa. Conservate la salsa in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.
- **4** Preparate la composta di rabarbaro: cuocete a fuoco basso il rabarbaro tagliato a quadretti in un pentolino con lo zucchero di canna fino a ottenere una composta consistente (20 minuti). Versate un cucchiaino di panna acida al centro dei piattini e stendetela a specchio con il dorso di un cucchiaino bagnato; centrate sulla panna una tortina per piatto, guarnite con la composta di rabarbaro, aiutandovi con una tasca da pasticceria, e il muesli caramellato; rifinite se vi piace con foglie di menta. Con la salsa all'aceto balsamico formate piccole gocce di guarnizione, usando un contagocce da cucina o la punta di un cucchiaino, a lato della panna acida. Servite subito.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 20 minuti ● 410 cal/tortina

GOLOSITÀ AL FEMMINILE

Gli abbinamenti contrastanti sono il leitmotiv delle creazioni di **Chiara Patracchini**, segnalata come miglior chef pasticciere italiano nell'edizione 2012 di Identità Golose. Un traguardo ambizioso per una donna in un contesto che si coniuga quasi sempre al maschile. Dall'esordio giovanissima in cucina, ha trovato la sua vocazione in pasticceria. A proposito della sua attività, Chiara dice: "I quattro elementi fondamentali per la riuscita di una ricetta sono consistenza, croccantezza, cremosità e acidità". Gli stessi che si trovano combinati magistralmente in queste tortine. Oggi lavora presso il ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino.



SCUOLA DI CU

Scopri i nuovi corsi Cook & Books Academy



SCEGLI IL TUO CORSO SU
www.corso-di-cucina.it

CORSI PER ADULTI

MAGGIO

- 03 • Stuzzichini e finger food
- 08 • Piatti freddi, semplici e di effetto
- 09 • Primi al sapore di mare
- 10 • Buffet a colori
- 15 • Organizza un buffet facile, facile
- 16 • Invito mediterraneo
- 17 • Sapori e colori di stagione: le verdure

- 22 • Voglia d'estate dall'antipasto al dolce
- 23 • Carni sprint dell'estate
- 24 • Profumi dalla costiera mediterranea
- 26 • Speciale estate: i piatti freddi
- 29 • Agosto in montagna
- 30 • Estate cucina: i primi piatti freschi e saporiti
- 31 • Il verde in tavola

GIUGNO

- 05 • Una ciliegia tira l'altra
- 06 • Freschi piatti unici
- 07 • Scopri il titolo online!
- 12 • Scopri il titolo online!
- 13 • Scopri il titolo online!
- 14 • Pronto e veloce per le vacanze

CORSI PER BAMBINI

APRILE

- 21 • Arriva la würstelmania

MAGGIO

- 06 • Speciale festa della mamma a 4 mani - W le mamme!!!
- 12 • Piccoli capitani in cambusa

- 19 • Mamma stasera ti aiuto ad apparecchiare
- 20 • Divertirsi in cucina a 4 mani
- 27 • Cake design per bambini

GIUGNO

- 02 • Italia allegra

LABORATORI

MAGGIO

- 05 • Pasta fresca: il classico con un tocco di modernità
- 13 • Un cestino pieno di pani croccanti

GIUGNO

- 16 • Macarons & macarons

In collaborazione con le maestre dell'A.I.C.I.
(Associazione Insegnanti di Cucina Italiana)

Sponsor ufficiali:

Coca-Cola

KENWOOD
CREATE MORE

Per informazioni e iscrizioni vai su www.corso-di-cucina.it
o www.facebook.com/CookBooksAcademy
o chiama 02 7542 3300

Vieni a trovarci al 3° piano
del Mondadori Multicenter
in P.za del Duomo a Milano

COOK & BOOKS
MONDADORI



CINA di sale & pepe

a Milano e le nuove scuole in tutta Italia.

CORSI CON A.I.C.I.

TORINO

Il Melograno
P.zza Vittorio Veneto 9
Tel/fax: 011 8173114
cucina.ilmelograno@gmail.com
www.cucina-ilmelograno.it

- 02/05** • Torte salate e crostate di frutta
28/05 • ...Non il solito pollo!

- 01/06** • Antipasti per il gran caldo
19/06 • Carni fredde e salse leggere

FIRENZE

Scuola di Arte Culinaria
Cordon Bleu
Via di Mezzo, 55/r
Tel/fax: 055 2345 468
info@cordonbleu-it.com
www.cordonbleu-it.com

- 30/04** • Verdure protagoniste. Insalate e verdure cotte
15/05 • Assaggi dal Mediterraneo

- 22/05** • Verdure protagoniste: insalate e verdure crude
06/06 • Un menu estivo: nel caso mi invitassero
13/06 • Cuciniamo per i genitori

NAPOLI

CucinAmica
Via F. Solimena, 80
Tel: 081 5783973
info@cucinamica.it
www.cucinamica.it

- 30/04** • Invitare ospiti senza stress
07/05 • Dolci al cucchiaino
24/05 • Cous cous dall'antipasto al dolce

- 07/06** • Insalate & piatti unici
21/06 • Una cena in giardino

MESSINA

Associazione La tovaglia
volante
Via S. Andrea Avellino 15
Tel: 090 8883258
loredana.carere@virgilio.it
www.latovagliavolante.it

- 11/05** • I secondi di carne

- 08/06** • Cucinare le verdure

www.aicionline.it



CORSI CON CONGUSTO

ROMA

Via Veneto 66
Tel: 06 62205660
info@congusto.it
www.congusto.it

- 20/04** • Speciale verdure ripiene
11/05 • Italian style: la cucina romagnola
22/05 • Cotture light dall'antipasto al dolce

- 05/06** • Vegetariano mediterraneo
22/06 • Summer time: gelati e semifreddi

CATANIA

Via Alberto Mario 2
N° Verde 840 151 184
info@congusto.it
www.congusto.it

- 28/04** • Cucina a 4 mani: genitori e figli
12/05 • La merenda bio
23/05 • Piovono polpette

- 16/06** • Cucina a 4 mani: genitori e figli-menù estivo
26/06 • Primi piatti d'autore

www.congusto.it



CONGUSTO

Macerata tra terra e mare



**MORBIDAMENTE ADAGIATA
IN UNA CAMPAGNA MOZZAFIATO,
FATTA DI VIGNE, DISTESE
DI GIRASOLI E ULIVETI,
È UNA PERLA PRODIGA
DI SUGGERZIONI ANTICHE
E SAPORI SORPRENDENTI.
A DUE PASSI DALLA COSTA**

a cura di **Cristiana Cassè**, testi di **Enrico Saravalle**,
foto e realizzazione piatti di **Ilya Beretta**

Terra incantata, da godere con tutti i sensi. Con un affaccio sul mare e una distesa di colline alle spalle, disseminate di vigneti e boschi, casolari e borghi. Sono quelli dello spot dove Dustin Hoffman ripeté i versi de "L'Infinito" di Leopardi, che sembrano composti su misura per il terroir di Macerata, luogo di "interminati spazi, infiniti silenzi e profondissima quiete". La città è invece un concentrato di chiese austere e fastosi palazzi, scalinate, piazze e mura, vicoli e viali. Scoprire la bellezza schiva e riservata di Macerata non è difficile: basta raggiungere il centro. Piazza della Libertà è circondata dal Palazzo del Comune e da quello delle Prefettura, dalla barocca chiesa di San Paolo, dalla rinascimentale Loggia dei Mercanti e da quel gioiello rococò che è il Teatro Lauro Rossi, una bomboniera dall'acustica perfetta, impreziosita di velluti e stucchi, dorature e palchi.

Lo spettacolo del centro storico

È proprio dalla piazza che si parte per un incontro con la città vecchia. Se si imbocca via Don Minzoni, ci si trova davanti la mole vanvitelliana di Palazzo Montefoschi e l'elegante Palazzo Buonaccorsi, che è un mix di edifici preesistenti collegati tra di loro in varie epoche con soluzioni architettoniche ingegnose. Ma i gioielli del Palazzo sono custoditi al suo interno: il più prezioso è la Sala dell'Eneide, dove i migliori pennelli del barocco italiano descrissero su tele oversize le avventure di Enea. Il piano nobile è destinato alla raccolta di Arte Antica della Pinacoteca Comunale, mentre nel seminterrato si visita il Museo delle Carrozze con una raccolta di modelli in voga fino al primo Novecento. Per rivivere l'ebbrezza di un viaggio d'antan, si può provare il simulatore: una carrozza avveniristica con tanto di colonna sonora (voce del cocchiere, nitriti, rumore di zoccoli) e vista sulla campagna che appare e scompare dal finestrino.





Un'eloquente veduta
del paesaggio che circonda la città.
Sotto, due gioielli del centro storico:
la Loggia dei mercanti e il delizioso
teatro dedicato al compositore
maceratese Lauto Rossi.
Nell'altra pagina, la facciata dello
Sferisterio, un teatro all'aperto
giudicato tra i più belli del mondo.

Foto: G. Zucchi / Contrasto

FAGIOLI DA SGRANO

PER 4 PERSONE

1 kg di fagioli borlotti nel baccello - 200 g di passata di pomodoro - 50 g
di lardo - 1 cipolla media - 1 ciuffo di prezzemolo - sale

- **1** Togliete i fagioli dai baccelli e lessateli in acqua fredda non salata (un'ora circa). In un tegame soffriggete un trito di lardo, cipolla e prezzemolo. Unite la passata di pomodoro diluita con un po' d'acqua e cuocete per qualche minuto.
- **2** Aggiungete i fagioli sgocciolati, salate e cuocete per 15 minuti. Unite acqua per variare la consistenza secondo i gusti e l'uso che intende fare del piatto: asciutto, accompagnato da pane casereccio o come sugo per una pastasciutta, oppure più liquido, come zuppa cui aggiungere della pasta.

FACILISSIMA ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 1 ora ● 230 cal/porzione





FRITTATA ROGNOSA

PER 4 PERSONE

5 uova - 100 g di clauscolo (un salame tipico spalmabile; può essere sostituito dalla salsiccia) - un bicchierino di vino bianco - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffetto di maggiorana - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

- 1 In una padella rosolate il clauscolo con pochissimo olio e sgranatelo con una forchetta. Aggiungete la cipolla tritata finemente e lasciatela appassire.
- 2 Intanto, sbattete le uova con l'aglio e la maggiorana tritati, il vino, sale e pepe. Versate il composto nella padella con il clauscolo e cuocete per un paio di minuti. Girate la frittata con l'aiuto di un coperchio e proseguite la cottura per altri 2 minuti.

FACILE

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 15 minuti
- 175 cal/porzione



A sinistra, l'incredibile anfiteatro dello Sferisterio, sede di un'importante stagione lirica. A destra, le meravigliose campagne appena fuori città.

> segue da pag. 104

Da Piazza della Libertà parte anche Corso della Repubblica, che con la sua infila di chiese, palazzi, edifici, librerie, ristoranti e botteghe è la strada dello struscio cittadino. A due passi da qui, un altro piccolo gioiello: Palazzo Ricci, quattro piani collegati da uno scalone monumentale, sale e saloni arredati con mobili d'epoca e alle pareti una delle collezioni più preziose e complete di arte italiana del Novecento, con opere di Balla e Guttuso, De Chirico e Depero, Fontana e Schifano. Prima di lasciarsi alle spalle la città, l'ultima sosta, doverosa, è allo Sferisterio, senza dubbio il monumento più conosciuto, diventato quasi il logo di Macerata e definito dalla guida turistica Lonely Planet (tra le più accreditate) "uno dei più bei teatri all'aperto del mondo". In realtà l'edificio, costruito agli inizi dell'800, non era stato pensato come teatro ma come impianto sportivo per ospitare un antico gioco a squadre, quello della palla al bracciale, che all'epoca era molto seguito. Nei primi anni del '900, però, ci si accorse che all'interno della struttura l'acustica era perfetta e quindi si pensò di utilizzarla per ospitare spettacoli, soprattutto di lirica. Non a caso, ancora oggi la programmazione più importante è la stagione dello Sferisterio Opera Festival (in luglio e agosto).

> segue a pag. 110

SARAJEVO / COMUNE DI MACERATA





taste®

OF MILANO

TI SEI MAI FATTO IL **taste**?
TASTE OF MILANO. PURO GODIMENTO.

17 - 20 MAGGIO
IPPODROMO DI SAN SIRO

SCOPRILO SU WWW.TASTE OF MILANO.IT



sale pepe

offemilano.com

PICNIC

Golosità sottovetro

Tutto il buono fatto in casa



Conserve da preparare con la migliore frutta di stagione, oppure, più insolite, con il formaggio, il pesce e la carne. E ancora, idee intriganti per salse, marinate e sali aromatizzati, senza dimenticare bevande e liquori. Tante proposte da fare con le proprie mani e tenere sempre pronte in dispensa o da trasformare in piccoli ma preziosi pensieri da regalare.



Sale&Pepe collection

MONDADORI

i libri di **sale&pepe** in edicola dal 22 maggio

PRENOTALO SUBITO SOLO € 4,90 IN PIÙ

A destra, la pasticceria e pizzeria Doppio Zero, per acquistare o gustare sul posto trazionali prelibatezze dolci e salate, oltre alle ricche insalate.



SHARP/PHOTO

POLLO ALLA MACERATESE

PER 4 PERSONE

un pollo ruspante da 1 kg e 1/2 diviso in 8 pezzi e con le interiora a parte - 2 tuorli - 1 limone - 1 litro di brodo - 30 g di burro - 1 dl di olio extravergine di oliva - sale, pepe

- 1 Salate e pepate i pezzi di pollo dentro e fuori. Pulite le interiora, riducetele a tocchetti e soffriggetele in una casseruola con l'olio e il burro. Quindi unite i pezzi di pollo e rosolateli girandoli un paio di volte.
- 2 Aggiungete brodo e acqua, in pari quantità, in modo da raggiungere un livello di 5 cm. Coprite la casseruola con un foglio di alluminio e poi con il coperchio e cuocete per circa un'ora.
- 3 Togliete il pollo dalla casseruola e mettetelo su un piatto da portata. Filtrate il fondo di cottura, sbattetelo con i tuorli, il succo del limone, sale e pepe e irrorate il pollo con la salsina ottenuta.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 1 ora ● 600 cal/porzione



TACCUINO DI VIAGGIO

RISTORANTE KITCHEN ART
Corso della Repubblica 47,
Macerata, tel. 0733 235811
Ottimo menu della tradizione
rivisitato. Alle pareti, le
opere di giovani emergenti.

OSTERIA DEI FIORI

Via Lauro Rossi 61,
Macerata, tel. 0733 260142
In centro, cucina del territorio
con ingredienti a km 0.

RISTORANTE BORGO ANTICO

Vicolo dell'Achilla 2, Recanati
(Mc), tel. 071 7574286
Tra il Duomo e Casa
Leopardi. Abbina piatti tipici
a preparazioni etniche.

LA CONCORRENTE

Piazza Cesare Battisti 2,
Macerata, tel. 0733 260026
Indirizzo top per prodotti
locali come i salami lardellati,
la pizza di cacio, il ciauscolo.

MARANGONI

Corso Cavour 159,
Macerata, tel. 0733 236016
Eccellente pasticceria.

DOPPIO ZERO

Via Matteo Ricci 31,
Macerata, 0733 264369
Pasticceria e pizzeria.

AZ. AGRICOLA SL.GI.

c.da Acquivive 25,
Macerata, tel. 0733 281462
Confetture, marmellate e
salse di frutta e di verdura.

FRANTOIO GABRIELLONI

via Montefiore, Recanati
(Mc), tel. 0733 852498
Da provare il Laudato (un
extravergine da Guinness)
e la marmellata di olive
con miele e zenzero.

AZ. AGRICOLA CAPINERA

Contrada Crocette 12,
Morrovalle (Mc),
tel. 0733 222444
Vini Doc e Igt e olio
extravergine d'oliva.

CANTINA SANTA CASSELLA

Contrada Santa Cassella 7,
Potenza Picena (Mc), tel.
0733 671507
Ideale per vini locali e non.



Dall'alto: piazza Leopardi, a Recanati, dominata dal palazzo Comunale e dalla statua dedicata al poeta; una suggestiva veduta di Montelupone; la biblioteca dove Giacomo Leopardi studiava e componeva i suoi versi.



> segue da pag. 106

La terra che ispirò Leopardi

Appena fuori dalla città, ci si perde in una provincia spettacolare, che condensa in un solo territorio tutti gli scenari del Bel Paese. Non a caso lo scrittore Guido Piovene definì le Marche "l'Italia in una regione". Qui è un peccato seguire un cammino prestabilito; meglio percorrere senza meta le strade che tagliano le colline e raggiungere gli antichi borghi murati. C'è solo l'imbarazzo della scelta. Si può scegliere Recanati, con le memorabilia di Leopardi (straordinaria la biblioteca) e una collezione di dipinti di Lorenzo Lotto (nella Pinacoteca Civica), oppure Montefano con le sue stradine, la torre di difesa e il teatrino settecentesco. Ci si può dirigere all'interno, a Montelupone, che sulla cima di una collina presenta la sua cerchia di mura e le torri di avvistamento, oppure costeggiare il litorale verso Loreto (per una manciata di chilometri è già in provincia di Ancona) e stupirsi con il misticismo della Santa Casa.

Dai salumi rustici alle zuppe di pesce

A tavola Macerata e la sua provincia offrono incontri a dir poco indimenticabili con preparazioni rustiche, materie prime ghiotte e dal sapore deciso, cucina di terra e di mare. La ricetta top è il mitico brodetto, una spettacolare zuppa di pesce la cui ricetta varia leggermente secondo dove ci si trova. Verso il litorale, per esempio, si tinge di giallo grazie all'aggiunta dello zafferano. Il maiale è invece il filo conduttore della gastronomia dell'entroterra. E qui maiale significa anche ciauscolo, il golosissimo salame tipico che si spalma sul pane come una crema. Macerata è poi una delle patrie dei vincisgrassi, variante ipercalorica delle lasagne al forno che, secondo una ricetta settecentesca, vengono farciti di carne, funghi e besciamella. In tutta la provincia, infine, l'eccellenza è l'olio: Frantoio e Lecino accanto all'Ascolana e alla Coroncina sono le varietà che popolano l'olivero locale e che regalano un extravergine profumato e dal gusto intenso.

GCasa. Made in Design.

GRAZIA **GCASA**

Esclusivo
Pernette Perriand:
tutto su mia madre
Charlotte



Milano
il design che verrà

Italia | Aprile 2012 | 114 euro
numeri arretrati

Casa dal mondo

Milano
by Paul Smith
Londra
San Sebastian
Reggio Emilia

Il nostro progetto

Stanze virtuali

Life

Ospiti da
Francis Ford Coppola

People

Mario Bellini

Slow design

Tavoli con vista

Luci in scena

La casa Pop up

Gli itinerari milanesi nella settimana internazionale del

GRAZIA **GCASA**

CASAVIVA

*numero
da collezione!*



**EMOZIONI + SOLUZIONI
= 2 VOLUMI PER TE**

Casaviva di maggio, numero da collezione: due volumi, una sola rivista. Il primo, dedicato alle emozioni e al piacere di abitare; il secondo, dedicato alle soluzioni pratiche e al piacere di rinnovare.

Vi aspettiamo dal 17 aprile al FuoriSalone di Milano in via Adige, 13.

Emozioni e soluzioni da vivere.

Seguici su

facebook

Pollo alla creola

APPARENTEMENTE SEMPLICE, SA TENTERE I PALATI PIÙ RAFFINATI, PORTANDO IN TAVOLA IL PROFUMO DELLE SPEZIE DELLE ANTILLE

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



Tavolo: Didina Brown
Indirizzi a pagina 8

Sull'onda del jazz - la trascinante musica che trova nel profondo sud degli Stati Uniti, a New Orleans in particolare, il suo punto di origine - la variopinta cucina creola è allo stesso tempo unica e multiforme. Mangiare a New Orleans è cosa seria. Qui il cibo è protagonista, vive e respira l'atmosfera ibrida della città, i locali sono numerosissimi e le ricette vengono discusse e scambiate con lo stesso fervore con cui si parla dei migliori jazzisti. Tipica della Louisiana, di cui New Orleans è capitale, la cucina creola riflette in particolare la storia della popo-

lazione della città, frutto dell'incontro di coloni francesi con indiani, spagnoli e africani. Una sovrapposizione di culture che ha portato inevitabilmente alla fusione delle varie abitudini alimentari sul territorio. Questa tradizione gastronomica - che oggi è diffusa, oltre che in Louisiana, in tutto l'Arcipelago delle Piccole e Grandi Antille, tra cui Cuba - riunisce ingredienti e tecniche di preparazione differenti, talvolta curiosamente dissimili, propri di paesi e stili di vita assai diversi. Originale e molto raffinata nella sua semplicità, utilizza ab-

LE SPEZIE CAJUN

Sono un saporito mix utilizzato molto dalla cucina creola: si mischiano 1 cucchiaino di aglio in polvere con 1 di cipolla in polvere, 2 cucchiaini di pepe bianco, 2 cucchiaini di grani di pepe nero schiacciati, 1 1/2 cucchiaini di pepe di Caienna, 2 cucchiaini di timo secco e 1/2 cucchiaino di origano secco. Il tutto va conservato in un barattolino a chiusura ermetica. Queste spezie prendono il nome dalla tradizione culinaria cajun, anch'essa presente in Louisiana e spesso confusa con la creola. I coloni francesi che popolarono le terre della Louisiana si chiamavano Cajun (parte della regione è ancora nota come Cajun Country), mentre quelli che si stabilirono a New Orleans si definirono Creoli. La loro cucina, più etnica, cittadina e raffinata, si differenzia in linea di massima da quella cajun, che è robusta e sostanziosa, di fiume e di campagna (alligatore e pesce gatto, panati con farina di mais e fritti, sono piatti cajun).

POLLO ALLA CREOLA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 e 1/2 kg di pollo tagliato in 12 pezzi (oppure coriglio o anatra)
- 500 g di verdure miste (1 grossa cipolla, 1 peperone verde grande e 1 costola di sedano, puliti e tritati molto grossolanamente)
- 2 cucchiaini di mix di spezie cajun (a fianco) - 1/2 cucchiaino di basilico secco - 250 g di farina - 2 cucchiaini di paprica dolce - 1 peperone rosso tagliato a dadini di 1 cm - 60 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 piccolo peperoncino rosso, privato dei semi e sminuzzato
- 2 cucchiaini di granulare di brodo di pollo - 250 ml di yogurt intero di tipo greco - 25 g di burro

- 1 Lavate e asciugate il pollo; mischiate la farina setacciata con le spezie cajun, il basilico secco e la paprica. Passatevi i pezzi di pollo, impanandoli bene; tenete da parte il mix che avanza. Scaldare l'olio in una grande padella e rosolatevi i pezzi di pollo impanati, 4 minuti per parte, finché non saranno croccanti e dorati; quindi sgocciolateli e metteteli da parte, in caldo.
- 2 Lasciate nella padella solo 2 cucchiaini del fondo di cottura del pollo (tenete da parte il fondo rimasto) e rosolatevi il misto di verdure con il peperone e il peperoncino, mescolando; quindi trasferite il tutto in una pirofila che vada in forno e disponetevi sopra il pollo rosolato messo da parte. Bagnate con 250 ml di acqua, coprite e passate in forno a 180° per 40 minuti. Spolverizzate con il brodo granulare di pollo, aggiungete lo yogurt e infornate per altri 20 minuti.
- 3 In un pentolino, fate fondere il burro a bagnomaria e amalgamatevi 3 cucchiaini del mix di spezie rimasto, mescolando finché il composto risulterà dorato; incorporatevi il fondo di cottura del pollo tenuto da parte, stemperando, se necessario, con poca acqua, in modo da ottenere una salsa densa e omogenea, da servire con il pollo.

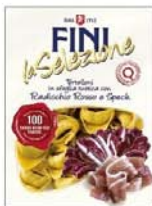
> segue da pag. 113

bondanti spezie e ingredienti 'poveri' quali riso, mais, fagioli e legumi vari, al pari delle verdure locali - come il peperone e l'okra (o gombo, simile a un peperoncino verde ma di sapore simile all'asparago). Il tutto accompagnato da pollame, pesce, crostacei e, più raramente, da selvaggina. La versione del pollo alla creola che vi proponiamo è la più classica, ma ve ne sono tante: fra le più curiose è forse quella cubana, che lo vede marinato con vino, alloro, aglio e cipolla, cosparsi sia internamente sia esternamente di sale, innaffiato con succo d'arancia e fatto insaporire per circa un'ora (a Cuba, la cucina creola è detta criolla, termine locale usato in passato per indicare un francese nato nelle colonie). Dappertutto, comunque, il pollo alla creola è accompagnato per tradizione da riso, patate dolci o banane platano, le 'banane da cuocere', che vengono servite bollite, arrostiti o fritte a fettine.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



100 GIORNI BUONI PER VINCERE

È partito il concorso online che Fini ha lanciato in occasione del centenario. Per provare a vincere il meglio delle specialità Fini, basterà acquistare una confezione di pasta fresca della linea La Selezione o una bottiglia di Aceto Balsamico di Modena Igp. Premio finale: una Lambretta di colore blu Fini.



GREEN TEA REFRESH

Pompadour presenta il nuovo Green Tea Strawberry Lemongrass. Il gusto del tè verde si unisce alla dolcezza della fragola e alla freschezza del lemongrass, creando un mix delizioso e rinfrescante. Dissetante, sano e con ingredienti naturali al 100%.



CONCORSO "CLASSE TURISTICA"

Capitan Findus e Touring Club Italiano hanno lanciato il concorso "Classe Turistica". In palio cinque viaggi d'istruzione in luoghi legati al mondo marino. I viaggi-premio saranno assegnati agli elaborati multimediali migliori, realizzati dagli alunni delle prime due classi delle scuole secondarie.



DANTE CONDISANO

Tutto il gusto e le proprietà di oli extra vergini di olive selezionati, ottenuti esclusivamente da olive italiane, insieme alla quantità di vitamina D di cui l'organismo ha bisogno ogni giorno. È Condisano, l'Olio Extravergine di Olive 100% italiano arricchito con la vitamina D.



LE GRUYERE DOP

Aspetto: pasta dura con fessure piccole e rotonde, color avorio, che viene maturata da 5 mesi a un anno o anche 16 mesi. Gusto: sobrio e intenso, variabile tra il dolce e il piccante a seconda della stagionalità. Si ha così un Le Gruyère DOP classico (5 mesi di maturazione), reserve (10 mesi) e alpage (12 mesi).



FIORDISAPORI.IT SI RINNOVA

La Commissione per i Prodotti Ittici Norvegesi (NSC) rinnova uno dei suoi strumenti per ampliare la conoscenza sui prodotti ittici con un particolare focus su Stoccafisso e Salmone Norvegese. Da adesso il sito sarà più semplice e intuitivo da navigare e più ricco di contenuti.



WILDBACHER CONTE COLLALTO

Caratterizzato da un luminoso color rubino, il Wildbacher Colli Trevigiani IGT Conte Collalto, prodotto dalla cantina millenaria Collalto, con sede a Susegana (Treviso), guidata dall'attuale proprietaria la Principessa Isabella Collalto de Croy.



TONNO ANGELO PARODI

Angelo Parodi ha lanciato, fino al 31 dicembre, l'operazione a premi "La tua rivista preferita in regalo per 6 mesi". Regolamento completo su www.angeloparodi.it



CONFETTURE EXTRA LUXARDO

La confettura extra di marasche Amarasca è la punta di diamante della gamma di confetture premium Luxardo, caratterizzate da elevate concentrazioni di frutta: si va dal 110% addirittura al 170% di frutta all'origine, grazie ad una tecnologia all'avanguardia.

A caccia di asparagi

ALLA SCOPERTA DEI LUOGHI D'ELEZIONE DELL'ORTAGGIO SIMBOLO DELLA PRIMAVERA. DOLCE PROTAGONISTA DI FESTE AGRESTI E RASSEGNE GASTRONOMICHE IN BORGHI IMMERSI NELLA NATURA

Testo di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, stylist Stefania Aledi



Risotto con crema di asparagi e speck



Verdi, dolci e dall'aroma che ricorda l'erba appena tagliata. Oppure bianchi, dal sapore così delicato e fine che si possono mangiare anche crudi, in carpaccio. Sono gli asparagi, germogli giovani e teneri che spuntano con l'arrivo della primavera e, proprio per questo, antico simbolo del risveglio della natura. Non a caso, tradizionalmente il loro sapore viene esaltato da un altro alimento emblema della rinascita, le uova, in un connubio di gusto tra i più semplici e straordinari in cucina. Per assaggiare questa e altre interpretazioni dell'asparago, vale la pena raggiungere i suoi territori d'elezione, fertili e sabbiosi, spesso in prossimità dei grandi fiumi o del mare. Seguendo un ideale "fil rouge" che inizia in Alto Adige e, lungo le zone nordorientali dello Stivale, porta fino al Delta del Po. I luoghi dove l'asparago viene celebrato con sagre e rassegne sono piccoli centri immersi nella natura. Come Terlano (Bz), culla di una piccola, prelibata produzione di asparagi bianchi che si degustano con il Sauvignon Doc locale in 10 ristoranti della zona che propongono menu a tema. Al di là delle Dolomiti, anche i Veneti preferiscono "il bianco": Morgano (Tv) celebra il suo asparago di Badoere, Igp dal 2010, con un programma di degustazioni che coinvolge 10 ristoranti; in più, uno speciale pacchetto prevede itinerari in bicicletta che dalla Roronda, la magnifica piazza centrale circondata da portici settecenteschi, raggiunge le sorgenti del Sile.

> segue a pag. 119



Qui sopra, raccolta dell'asparago bianco a Terlano (Bolzano). A destra, un produttore alla mostra dell'Asparago Bianco di Bassano Dop, un mazzo dei pregiati ortaggi veneti legati dalla tipica stropia di salice su cui spicca l'etichetta e gli stand della Fiera dell'asparago a Mesola, nel Ferrarese.



RISOTTO CON CREMA DI ASPARAGI E SPECK

PER 4 PERSONE

250 g di riso Arborio - 1 mazzo di asparagi verdi - 1,2 litri di brodo vegetale - 1 piccola cipolla - 20 g di grana padano grattugiato - 2 fette di speck - 30 g di burro

- 1 Pulite gli asparagi e cuoceteli nel brodo in ebollizione per 5-6 minuti; scolateli, tenete da parte le punte e frullate i gambi fino a ridurli a crema. Mescolateli al loro brodo di cottura.
- 2 Sbucciate la cipolla, tagliatela a fettine, stufatela in una casseruola con il burro e 2-3 cucchiai d'acqua e, quando questa è evaporata, alzate la fiamma, unite le fette di speck tagliate a metà e tostatele nel condimento. Scolatele e tenetele in caldo.
- 3 Unite il riso, tostatelo per qualche minuto, versate poco alla volta il composto di brodo e asparagi preparato e portate il riso a cottura. Spegnete, unite il grana, mescolate e lasciate riposare per qualche minuto. Distribuite il risotto nei piatti e completate con le punte d'asparago a striscioline e le fettine di speck.

FACILE

■ Preparazione 10 minuti ■ Cottura 25 minuti ■ 320 cal/porzione

CESTINI DI UOVA CON ASPARAGI VERDI

PER 4 PERSONE

1 uovo - 1 mazzo di asparagi verdi - 1/2 limone - 40 g di parmigiano reggiano - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Rompete l'uovo in una ciotola con una presa di sale e un pizzico di pepe. Sbattetelo con una forchetta e ungete internamente un ramaiolo (mestolo in acciaio). Scaldatelo e, tenendolo sempre sulla fiamma più bassa, versatevi 2 cucchiai dell'uovo sbattuto e roteate il mestolo in modo da distribuire uniformemente il composto sul fondo e sui bordi.
- 2 Cuocete il cestinetto di uovo per circa 2 minuti o fino a quando inizia a dorare, staccatelo delicatamente e ripetete fino a esaurire gli ingredienti. Tenete i cestini in caldo, nel forno a 50°.
- 3 Pulite gli asparagi, eliminando la parte terminale del gambo, e tagliateli

a fettine in sbieco. Scottatele per pochi minuti in acqua salata in ebollizione, scolatele e conditele con il succo del limone emulsionato con una presa di sale, pepe e 4-5 cucchiai d'olio. Suddividetevi le fettine di asparago nei cestini preparati e completate con il parmigiano grattugiato con una grattugia a fori grossi.

MEDIA

■ Preparazione 15 minuti ■ Cottura 15 minuti ■ 165 cal/porzione

INSALATA DI ASPARAGI BIANCHI E TROTA AFFUMICATA

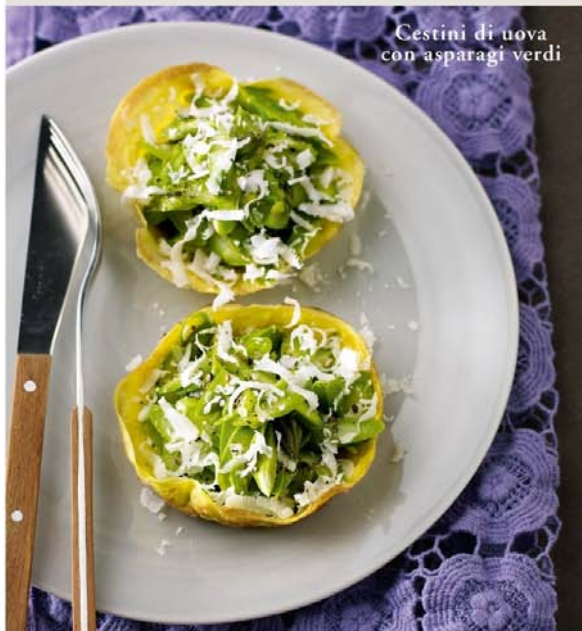
PER 8 PERSONE

1 mazzo di asparagi bianchi - 100 g di trota affumicata - 2-3 rametti di prezzemolo - 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Lavate gli asparagi, eliminate la parte fibrosa del gambo e tagliate la restante parte a julienne. Man mano che sono pronti, metteteli in acqua fredda. Scolateli e asciugateli.
- 2 Emulsionate il succo del mezzo limone con 4-5 cucchiai d'olio, una presa di sale e un pizzico di pepe. Condite gli asparagi e suddivideteli nei piatti singoli.
- 3 Unite la trota affumicata tagliata a striscioline e completate con le foglie di prezzemolo spezzettate.

FACILISSIMA ■ Preparazione 20 minuti
■ Cottura nessuna ■ 140 cal/porzione

Cestini di uova con asparagi verdi



SETTIMANE DELL'ASPARAGO

Terlano (Bz), fino al 31 maggio
info: www.bolzanodintorni.info
A TAVOLA CON L'ASPARAGO DI BADOERE IGP
Morgano (Tv), fino all'11 maggio
info: www.prolocomorgano.it
ASPARAGI & VESPAIOLO
Bassano (Vi) e paesi limitrofi
info: www.ristorantibassano.com
ASPARAGI IN LAGUNA
Grado (Go), fino al 6 maggio
info: www.turismofvg.it
MOSTRA DEGLI ASPARAGI
Fossalon (Go), fino al 1° maggio
info: tel 0431 898222 (uff. turismo)
www.grado.info
FIERA DELL'ASPARAGO
Mesola (Fe), fino al 1° maggio
info: www.prolocomesola.it
SAGRA DELL'ASPARAGO VERDE DI ALTEDO IGP
Altido (Bo), dal 17 al 27 maggio
info: www.asparagoverde-altedo.it

Nel Vicentino, il pregiato Asparago bianco di Bassano, l'unico Dop, di colore avorio, tenero e di gusto dolcemente, viene preparato "alla bassanese" (con una salsina a base di uova sode). Tradizionalmente viene raccolto "da santo a santo", cioè dal 19 marzo (San Giuseppe), al 13 giugno (San'Antonio). Fino a quella data, la millenaria città sul Brenta lo fa protagonista, insieme al Vespaiole, bianco Doc locale, di un ciclo di serate e menu degustazione nei ristoranti della zona. È al pescato del mar Adriatico, invece, che Grado (Go) abbina i suoi rinomati asparagi di Fossalon, coltivati nei terreni strappati alla laguna. Fino al 6 maggio, si gusta il prelibato ortaggio, nelle varietà verde e bianco, all'interno di chioschi allestiti per l'occasione o nei ristoranti di Grado, mentre Fossalon gli dedica una festa, con de-

gustazioni e spettacoli musicali. Anche i terreni sabbiosi del Delta del Po sono l'ambiente ideale per la coltivazione dell'asparago verde. Nel Ferrarese, Mesola, ai margini di un bosco che è riserva naturale, gli dedica una fiera. Sotto le possenti mura del castello cinquecentesco, un tempo residenza estiva degli Estensi, stand gastronomici offrono degustazioni di risotto all'asparago e altri piatti con i vini bianchi e rossi della Doc Bosco Eliceo. Le iniziative collaterali prevedono escursioni guidate gratuite a piedi, in bicicletta o in motonave. Ed è proprio su parte dei territori tra Ferrara e Bologna che si coltiva l'Asparago verde di Altedo, tutelato dal marchio Igp. Da 43 anni, il piccolo centro gli dedica una sagra, con un concorso gastronomico nazionale a base di ricette a base dell'eccellenza locale.



TROVATE TANTE ALTRE
RICETTE CON
GLI ASPARAGI
SULLA NUOVA
APP DI SALE&PEPE.
SCOPRITE COME
INSTALLARLA
A PAGINA 122

Insalata di asparagi bianchi e trota affumicata

In tutto il servizio, tovagliolo e
americana La Fabbrica del Lino;
tovaglia Society; piatti, ciotola,
bicchiere e brocca Asa selection;
posate Mono distr. da B Morone;
posate a servire Sagaform;
piano Annaboldi. Indirizzi a pag. 8

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



OLIO CUORE

Olio Cuore è naturalmente ricco di acido linoleico e contiene fitosteroli, Vitamina B6 ed E. Grazie alla presenza di acido linoleico, Olio Cuore contribuisce al controllo del livello del colesterolo "cattivo" nel sangue. Olio Cuore è particolarmente indicato per i piatti a crudo.

PATATE



DA AMARE

CAMPAGNA PATATE DA AMARE

La nuova campagna Patate da Amare.it ha come obiettivo quello di far conoscere tutte le qualità distinte delle patate francesi. Si parte con un restyling del sito www.patate-da-amare.it. La campagna Patate da Amare.it è promossa dal Comitato Nazionale Interprofessionale della Patata Francese e Olio Carli.



KELLOGG'S® SPECIAL K® SENSATIONS

Kellogg's Special K® Sensations sono croccanti agglomerati ai quattro cereali, orzo, riso, avena e frumento, arricchiti di vitamine C, PP, B6, B2, B1, folacina, B12, e ferro, assicurano una colazione squisita con solo il 2,5% di grassi, ideale per chi vuole mantenersi in forma senza rinunciare al gusto.



CAMEO LE SOFFICI

Le Soffici cameo è una linea di impasti pronto freschi per preparare a casa rapidamente torte fragranti, soffici e profumate. La Soffice allo yogurt è l'unico preparato per torte con yogurt e uova fresche. L'unione perfetta tra la leggerezza dello yogurt e la golosità delle gocce di cioccolato bianco.



SIMPLY

Simply presenta la Linea Saporì delle Regioni: i prodotti tipici dell'autentica tradizione gastronomica italiana. È una gamma speciale composta da 47 referenze, tra cui pasta, dolci, salumi e formaggi.



PROSECCO D.O.C. KOSHER VAL D'OCA

Val D'Oca, Cantina Produttori di Valdobbiadene, lancia una "special edition" di spumanti Prosecco D.O.C. con bollaccine kosher, termine impiegato per definire alimenti preparati in conformità con le particolari regole alimentari ebraiche, quindi prodotti sicuri messi in vendita solo dopo severi controlli.



NESPRESSO NAORA

Nespresso presenta Naora, una Grand Cru in edizione limitata. Grazie ad un'accurata scelta dei tempi con una "raccolta tardiva", gli esperti dell'azienda sono riusciti ad ottenere il gusto unico di Naora, caffè mediamente corposo, leggermente amaro con note che richiamano il ribes nero e il mirtillo.



F.LLI ORSERO

I Fratelli Orsero mettono la propria firma su banane e ananas e offrono al consumatore prodotti di altissima qualità, garantiti dal controllo dalla produzione all'arrivo sul punto vendita. Le banane e gli ananas "Fratelli Orsero" sono prodotti in Costa Rica e Colombia, nelle piantagioni di proprietà.



LIPTON SUN TEA

Sun Tea è il primo vero tè in filtri che si infonde direttamente in acqua fredda, offrendo tutto il gusto e il profumo di un tè di grande qualità e a zero calorie.

A PROPOSITO DI VINO

ETICHETTE E ABBINAMENTI, I CONSIGLI DEL SOMMELIER

STOCKFODD/OLYCOMA



Asparagi protagonisti

UN BIANCO PROFUMATO E VIVACE OPPURE
UN SAPIDO ROSATO. COSÌ SI AFFRONTANO
LE MOLTE VARIETÀ DI QUESTO VEGETALE

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Sandro Sangiorgi

NON SOLO CONTORNO

Gli asparagi appartengono a quel ristretto gruppo di vegetali ai quali il vino dedica un'attenzione speciale. In altre parole, non li considera semplici contorni, ma li affronta da primatori. Per questo deve possedere una ricchezza odorosa che non serve per duellare con il verde effluvio dei vegetali, ma per accoglierlo e condividere la medesima luminosità.

COLTIVATI...

Sebbene si contino numerose varietà di asparagi, ne possiamo individuare tre principali tipologie. La prima è quella dei classici verdi, ottenuti da coltivazioni intensive e caratterizzati dall'equilibrio tra la carnosità e il retrogusto amaro; ideali per unirsi alle uova, meritano vini bianchi vivi e aromatici, delicati nell'ingresso in bocca e contraddistinti da una particolare morbidezza che armonizza il

sapore amaricante della linfa. La seconda varietà è quella degli asparagi bianchi, particolarmente diffusi in due province italiane del Nord-Est, Vicenza e Treviso; lo spessore della polpa, dolce e matura, evoca vini bianchi sempre profumati, ma più secchi dei precedenti, soprattutto se i vegetali sono usati per una zuppa o se li accompagniamo ai crostacei.

...OPPURRE SELVATICI

Più complessa è la questione degli asparagi selvatici: a dispetto della loro dimensione sottile e minuta, esibiscono un gusto intenso e persistente che unisce sensazioni di rara freschezza a toni quasi piccanti; sono ideali per i risotti e per le preparazioni al pomodoro e possiamo amplificarne il profumo grazie a un uso misurato di erbe aromatiche. A questa varietà è bene accostare vini rosati sapidi e accoglienti.

CERASUOLO D'ABRUZZO SUPERIORE

Azienda agricola Praesidium, Prezza (AQ), 0864 45103, 13 €. Il Cerasuolo Praesidium è un vino di montagna che sente vicina la fragranza degli asparagi selvatici e ne asseconda la vitalità, specie su una pasta secca.

CAMPO DI FIORI

Azienda agricola Vigneto due Santi, Bassano del Grappa (VI), 0424 502074, 7 €. Questa Malvasia condivide l'origine del più celebre tra gli asparagi bianchi, misurandosi sia con una lasagna ripiena di gamberi sia con una quiche.

DE VITE

Tenuta Hofstätter, Termeno (BZ), 0471 860161, 9 €. Ottenuto dalla bilanciata unione di quattro uve, tra le quali spicca il Riesling, questo vino è il compagno ideale di una crema di asparagi raffinata da pancetta croccante.

OPPIDUM

Azienda Agr. Sant'Andrea, Borgo Vodice - Terracina (LT), 0773 755028, 6 €.

Il Moscato secco è considerato il vino ideale per gli asparagi: questo mescola una vena marina ai sentori floreali ed è perfetto con i primi di pasta fresca.



NEL NUMERO DI GIUGNO

SALE&PEPE

n. 5 MAGGIO 2012

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE

Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Maritessa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalesandro enza.dalesandro@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Casse cristiana.casse@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA

Loredana Maestri maestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi capi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca iconografica)
Francesca Cocianich segreteria.cucina@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO

Stefania Ajudi, Alessandra Avallone, Flaminia Bonazzi, Patrizia Cantoni, Marina Cella, Claudia Compagni, Miriam Ferrar, Maria Luisa Gardiman, Martina Liverani, Paola Mancuso, Barbara Mantovani, Francesca Romana Mezzadri, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Ornella Rota, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiavino, Francesca Tagliabue, Sissi Valassina, Paola Volpuri

Foto: Alkemia, Marco Azzoni/MDA, Ilva Boretta, Adriano Brusadelli, Luca Colombo/Studio XL, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Stefano Scatà, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

Servizio abbonamenti: Volete fare un abbonamento o dovete segnalare un disservizio? Sale&Pepe-Mondadori Casella postale 1440-20123 Milano, tel. 199111999 per tutta Italia (e 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta); per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore; il servizio è attivo da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.30; fax 030-3198202; e-mail: abbonamenti@mondadori.it internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti: Avete perso un numero di Sale&Pepe? Tel. 199162171; fax 02-95970333 e-mail: collezionisti@mondadori.it

Distribuzione: Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDIMI

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.

SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (MI) - Tel. 02/75421 - Fax 02/7542202. © 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manuscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986. MONDADORI PRINTING S.p.A., via Luigi e Pietro Pozzoni, 11, Cusano Bergamasco (Bergamo). Stabilimento di Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl.

Servizio arretrati/collezionisti: a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 02/9510250; e-mail: collezionisti@mondadori.it), conto corrente postale n° 77273387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti Casella postale n. 7703101 e-mail: abbonamenti@mondadori.it



CARNE IN PADELLA

Dalle succulente tasche di maiale con olive nere e menta agli sfiziosi bocconcini di agnello con mandorle, melanzane e peperoncino, tante idee originali per secondi freschi e stuzzicanti con il sapore dell'estate alle porte.

PASTE CONTADINE

Verdure, formaggi ed erbe aromatiche, sapientemente combinati, danno al più classico dei primi piatti il gusto schietto e genuino della tradizione.

DOLCI CAPOVOLTI

Irresistibili e scenografici, questi dessert sono un vero e proprio piacere per gli occhi e per il palato. Perfetti per concludere con stile un pranzo raffinato.

in edicola dal 22 maggio

SALE&PEPE È ANCHE IN DIGITALE

Da oggi Sale&Pepe è anche un'app per il tuo iPhone e il tuo iPad! Scaricala dall'Apple store e potrai avere sempre con te ricette esclusive, raffinate ma semplici da preparare!



Per sfogliare Sale&Pepe su tablet e pc, acquista l'abbonamento digitale su www.abbonamenti.it. Poi, scarica l'applicazione abbonamenti.it da Apple store (se hai un iPad) o da Android market (se hai un dispositivo Android). Puoi accedere alla rivista utilizzando username e password che hai scelto sul sito.

Costa 6,80 € per 3 numeri e 25 € per 12 numeri.



Un alleato
per la tua linea
ora anche in
pratiche bustine
monodosate!

**Lo Sciroppo d'Agave Sunny Via,
il dolcificante con un basso indice
glicemico, che non modifica il gusto.**

Per zuccherare
le vostre bevande calde



Per zuccherare
la vostra frutta



SUNNY VIA
Naturalmente zucchero!

L'alternativa naturale ai dolcificanti di sintesi!



 **Il piacere dello zucchero!**

 Zucchera senza modificare il gusto!

Perché Sunny Via?

**Troverete lo Sciroppo d'Agave Sunny Via
nei Supermercati nel reparto dello ZUCCHERO.**

www.sunnyvia.it

La qualità nel bicchiere

Vini Alto Adige DOC

www.suedtiroler-originale.info



I Vini Alto Adige DOC dai sapori e profumi inconfondibili sono il risultato di una perfetta simbiosi tra territorio d'origine, tradizione e innovazione che garantisce loro una eccellente qualità. Questi vini possono vantare l'attribuzione della denominazione di origine controllata grazie ai severi controlli a cui sono sottoposti, stabiliti dai disciplinari di produzione. L'attenta cura di tutte le fasi produttive, dalla vigna alla cantina, assicura al consumatore l'elevata affidabilità di questi eleganti vini.



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Campagna finanziata con il contributo dell'Unione Europea e dell'Italia.